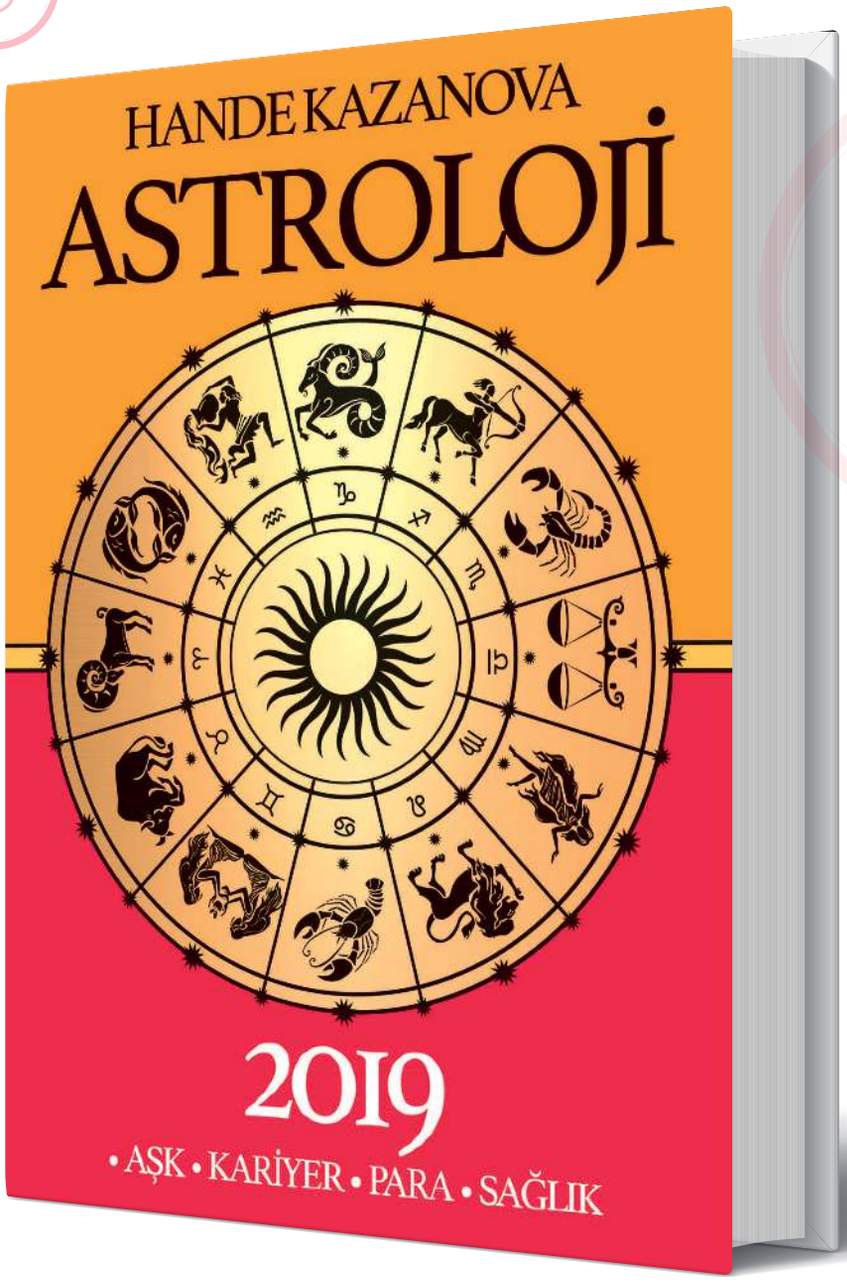
www.elele.com.tr
elele
HEDİYE KİTAP
HANDE KAZANOVA'DAN
2019 ASTROLOJİSİ
ARALIK - OCAK
SAYI: 2018-12
12 TL
ISSN 1300-5820
K.K.T.C. 15 TL
ZİRVE GÖRÜNDÜ
AYÇA AYŞİN TURAN
GÜZEL BAŞLANGIÇ
• Aydınlatıcılar
• Bakım sırları
• Sağlıklı beslenme
ANTİ KAHRAMANLAR
HERKESİ SEVMEK İÇİN BİR NEDEN VARDIR!
• Ahsen Eroğlu
• Alper Saldıran
• Cansel Elçin
• Şebnem Bozoklu
• Şebnem Hassanisoughi
MODA
IŞILTI MEVSİMİ
+
* SEYAHAT * YEMEK TARİFLERİ * KÜLTÜR&SANAT

HOW IT WORKS | TÜRKİYE'DE

POPULAR SCIENCE TÜRKİYE EKİBİNDEN YENİ BİR DERGİ

BİLİM VE TEKNOLOJİNİN DÜNÜ, BUGÜNÜ VE GELECEĞİ

elele



DERGİYİ BAYİDEN
ALAN HERKESE

HANDE KAZANOVADAN 2019 ASTROLOJİ KİTABI HEDİYE

www.elele.com.tr

facebook.com/eleledergisi twitter.com/eleledergisi instagram.com/eleledergisi

Kahvekolik

KORKMAZ

Hayatın lezzeti

Termo balans teknolojisiyle,
kahve çekirdeğinin aromasını ortaya çıkararak
köz tadında lezzetli kahveler yapar.

TÜRKİYE'NİN ★ PASLANMAZ ÇELİK CEZVESİ ★ ÇELİK SAĞLIKTIR

OTOMATİK KAHVE YAPMA VE
HAZIR OLDUĞUNDA KAPANMA

TAŞMA ÖNLEYİCİ
SENSÖR

SUSUZ KALDIĞINDA
OTOMATİK KAPANMA SİSTEMİ

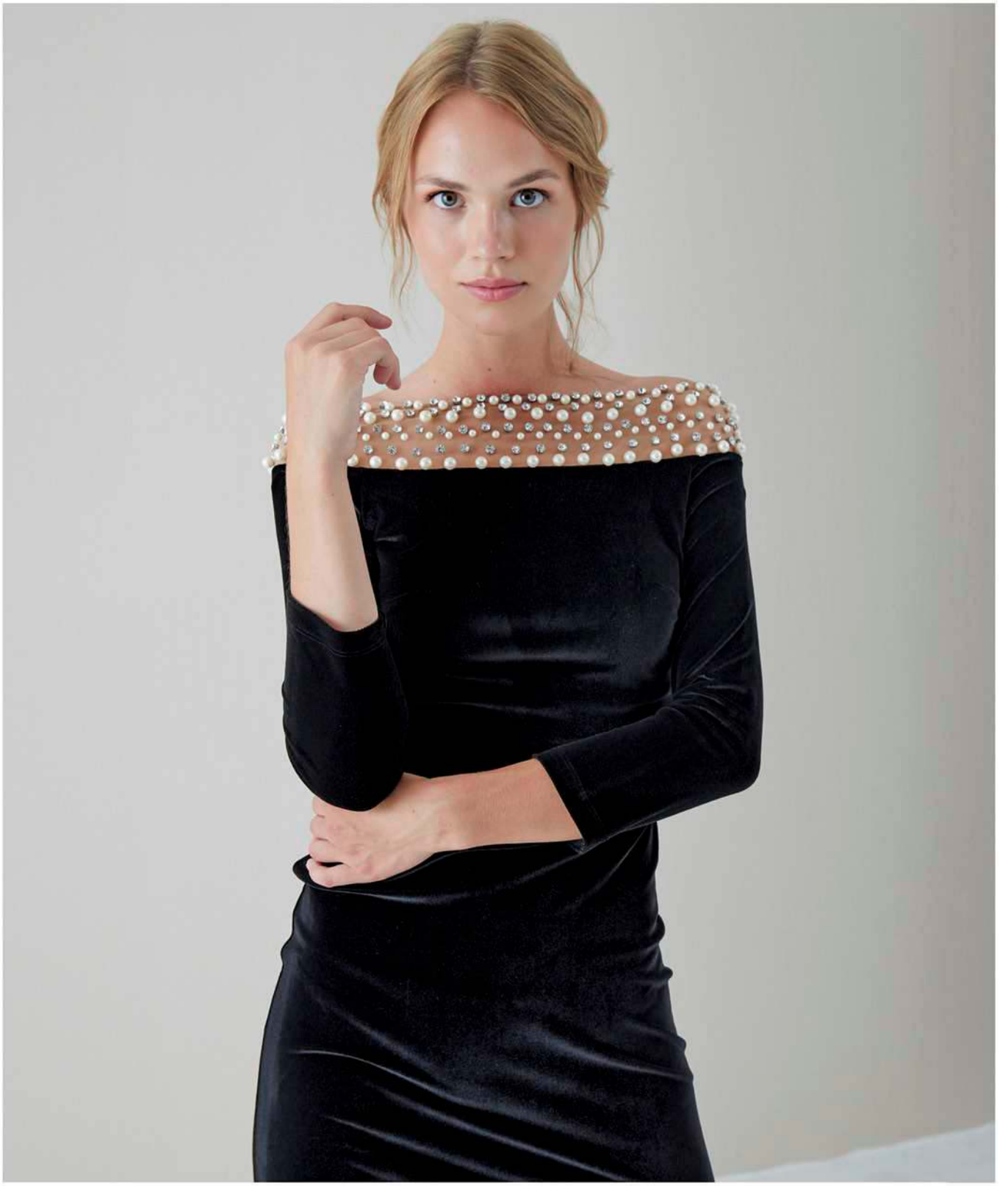
400W
VERİMLİ ENERJİ TÜKETİMİ

4 FİNCAN
KAHVE KAPASİTESİ

korkmaz.com.tr | korkmazstore.com.tr

korkmazhayatinlezzeti

#sevkendini - www.lovemybody.com.tr



Love my body

Join the Happiness

VOYAGE

elele

DOĞAN BURDA DERGİ YAYINCILIK VE PAZARLAMA A.Ş.

İCRA KURULU BAŞKANI Cem M. Başar

YAYIN YÖNETİM DANIŞMANI Ferhan Kaya Poroy
YAYIN YÖNETMENİ Gözde Kaynak (Sorumlu) *gkaynak@doganburda.com*
YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ Filiz Şeref Kulu *fseref@doganburda.com*
GÖRSEL YÖNETMEN Koray Gökkaya *koray@doganburda.com*
SAYFA TASARIM Alper Hamitoğlu *ahamitoglu@doganburda.com*
MARKA MÜDÜRÜ Arzu Sözeri *asozeri@doganburda.com*

YAZI İŞLERİ

GÜZELLİK EDİTÖRÜ Gülru İncu *gincu@doganburda.com*
STİL SAYFALARI VE FOTOĞRAF Nevin Sarıpınar *nsaripinar@doganburda.com*
MUHABİR Simay Engür *sengur@doganburda.com*

YÖNETİM

TÜZEL KİŞİ TEMSİLCİSİ Mehmet Rauf Ateş
SATIŞ VE DAĞITIM DİREKTÖRÜ Egemen Erkorol
FİNANS DİREKTÖRÜ Didem Kurucu
ÜRETİM PLANLAMA DİREKTÖRÜ Yakup Kurtulmuş

REKLAM

GRUP BAŞKANI Nisa Aslı Erten Çokça
GRUP BAŞKAN YARDIMCISI Neslihan Can
REKLAM SATIŞ KOORDİNATÖRÜ Dilhan Çekiçer
REKLAM SATIŞ MÜDÜRÜ Ecem Arda, Hülya Hankendi, Beril Güloğlu

TEKNİK MÜDÜR
AYFER KAYGUN BUKA
TEL:0 212 336 53 61 - 62

REKLAM REZERVASYON
0212 336 53 00-57-59 Faks:0212 336 53 92-93

REKLAM HEDEF SAYFALAR
0212 336 53 70 Faks: 0212 336 53 91

ANKARA REKLAM SATIŞ MÜDÜRÜ
Beliz Balıbey 0 312 207 00 72 -73

REKLAM BÖLGELER SATIŞ MÜDÜRÜ
Dilek Ünlü 0212 336 53 72 Faks:0212 336 53 91

KATKIDA BULUNANLAR
Aslıhan Sever, Erdem Şirin, Erman İştahlı, Feray Kanpolat, Fırat Meriç, Nihat Odabaşı, Nurdan Usta, Rabia Yaman, Rutkay Öziş, Selen Tanyeri, Serhat Hayri, Yaprak Çetinkaya, Zeynep Şimşek

ANKARA TEMSİLCİSİ
Erdal İpekeşen
Tel:0 312 207 00 71

© Elele dergisi, Doğan Burda Dergi Yayıncılık ve Pazarlama A.Ş. tarafından T.C. yasalarına uygun olarak yayınlanmaktadır. Elele Dergisi'nin isim ve yayın hakkı Doğan Burda Dergi Yayıncılık ve Pazarlama A.Ş.'ye aittir. Dergide yayımlanan yazı, fotoğraf, harita, illüstrasyon ve konuların her hakkı saklıdır. İzinsiz, kaynak gösterilerek dahi alıntı yapılamaz.

ULUSLARARASI REKLAM SATIŞ TEMSİLCİLERİMİZ
ALMANYA Michael Neuwirth T. +49 89 9250 3629 *michael.neuwirth@burda.com*
AVUSTURYA / İSVİÇRE Christina Bresler T. +43 1 230 60 30 50 *Christina.Bresler@burda.com*
FRANSA/LUKSEMBURG /BELÇİKA /HOLLANDA Marion Badolle-Feick T. +33 1 72 71 25 24 *marion.badolle-feick@burda.com*
İNGİLTERE /İRLANDA Jeannine Soeldner T. +44 20 3440 5832 *jeannine.soeldner@burda.com*
ABD/KANADA/MEKSİKA Salvatore Zammuto T. +1 212 884 48 24 *salvatore.zammuto@burda.com*
YUNANİSTAN /PORTEKİZ /İSPANYA/HİNDİSTAN /ASYA Jessica Loose T. +49 89 92 50 2468 *jessica.loose@burda.com*
İSKANDİNAV ÜLKELERİ Ulrik Brostrom T. +45 2328 9769 *ubr@jbmedia.dk*

YÖNETİM YERİ
KUŞTEPE MAH. MECİDİYEKÖY YOLU CAD. NO:12
TRUMPTOWERS KULE 2 KAT:21-22-23 34387 ŞİŞLİ-İST. TEL:0 212 410 32 00
FAKS:0 212 410 35 81

BASKI-CİLT
Bilnet Matbaacılık ve Yayıncılık A.Ş.
Dudullu Organize San. Bölgesi 1.Cad. No:16 Ümraniye-İSTANBUL
Tel: 444 44 03 • Fax: (0216) 365 99 07-08 • www.bilnet.net.tr
Sertifika No:31345

DAĞITIM
Turkuvaz Dağıtım Pazarlama A.Ş.

YAYIN TÜRÜ Yerel, süreli, aylık

FIPP üyesidir.

DB Okur Hizmetleri Hattı (0212) 478 0 300 *okurhizmetleri@doganburda.com*
HER GÜN SAAT 9.00-22.00 ARASINDA HİZMET VERİLMEKTEDİR.
DB Abone Hizmetleri Hattı (0212) 478 0 300 Fax:(0212) 410 35 12-13
abone@doganburda.com/www.doganburda.com

BURBERRY

H&M

ZARA

elele
HER AN YANINIZDA!

Elele'yi telefonunuza ve tabletinize indirmek çok kolay!

Available on the App Store
Google play

AppStore/Google Play'e Elele yazın, uygulamayı indirin.
1 AYLIK: ₺ 8.99
6 AYLIK: ₺ 18.99
1 YILLIK: ₺ 26.99

facebook.com/eleledergisi twitter.com/eleledergisi instagram.com/eleledergisi Snapchat: EleleDergisi

Kapak çekimimizin styling'ini Rutkay Öziş'e emanet ettik. Syf: 32

Psikoloji sayfalarımızda hayvan sevgimizi biraz sorguladık. Minik dostlarımızı gereğinden fazla insanlaştırıyor olabilir miyiz? Syf: 114

Yeni yıl ışıltısı Nihat Odabaşı'nın objektifinden sayfalarımıza yansıdı. Syf: 100

BUNLARI SEVDİM!

H&M

DSQUARED2

ZARA

SİL BAŞTAN

Aralık gelince daha mı sık ellerimizi kafamızın arasına alıp düşünüyoruz acaba? Bir yılın muhasebesini yapma zamanı şimdi. Ne geldi, ne gitti 2018 ile birlikte. Ve hepsinden de önemlisi ne olsun 2019'da? Of çok güzel hayal etmek! Seyahatler olsun, kahkahalar olsun, belki yeni bir ev ya da ne bileyim daha çok zaman olsun mesela. Spor yapabilmek, daha çok kitap okuyabilmek, sevdiklerimize daha çok sarılabilmek için 'zaman' evet ilk dileğim. Bir de sağlık; kendim ve tüm güzel kalpli insanlar için... Sonrası nasıl olsa halledilir bir şekilde.

Bu ay kapağımızda ismini son zamanlarda daha sık duymaya başladığımız bir isim; Ayça Ayşin Turan var. Tek kelime ile onu anlat deseydiniz galiba 'şeker'i seçerdim. Nahif, sakin ve duru... Bu ay Çağatay Ulusoy ile oynadığı yeni dizi Hakan: Muhafız ile gündemimizde; manşete oturmayı başaracak gibi... Zirveye doğru yolculuğu devam ederken onun hakkında bilmediğimiz çok şey olduğunu fark ettik. Filiz Şeref'in röportajı sayfa 32'de.

Bir film ve dizide en sevdiğiniz karakter 'kötü adam' oluyor mu hiç? Bir Walter White (Breaking Bad) kolay yetişmiyor sevgili okur, sakın unutma... Şaka bir yana bu ay ünlü isimlere en sevdikleri anti kahramanları sorduk. Onlardan o karaktere benzemelerini istedik. Eğlenceli olacağını düşündük ama baya düşündürücü sonuçlar çıktı. Kimin iyi olduğunu sorgulayacağınız bir yazı... Simay Engür'ün kaleminden sayfa 50'de...

Ve 2018'e veda... Elele ekibi bu yıl yine çok çalıştı. Bunu yaparken de hep eğlendi. Oyuncaklı, pırıltılı, rengarenk bir işimiz olduğu için şanslıyız galiba... Filiz Şeref, Koray Gökkaya, Gülru İncu, Nevin Sarıpınar, Simay Engür harika olsun 2019! Dilediğiniz ve hak ettiğiniz gibi...

Şans, aşk, huzur ve sağlık olsun...

Dilek tutun... Şimdi...

GÖZDE KAYNAK
gkaynak@doganburda.com
gozdekaynak_

içindekiler
ARALIK 2018-OCAK 2019

86 HALDUN DORMEN
90'ıncı yaşını kutlarken yeniden anlıyoruz ki, o asla unutulmayacak bir duayen.

32 KAPAK
AYÇA AYŞİN TURAN
'Hakan: Muhafız' dizisiyle popülerliğini bir üst seviyeye taşıyor. Ayça Ayşin Turan'ın derinlerindeki kadını tanımanın tam zamanı.

YAŞAM

42 AJANDA
Yeni yıl ruhuna yakışır konserler, oyunlar ve tabii ki bolca alışveriş sizi bekliyor.

44 KÜLTÜR&SANAT
Festival havası tüm şehri etkisi altına alıyor. Rengarenk planların mutlulukla ilgisini keşfetme zamanı!

94 OTOMOBİL
Nissan X-Trail ile konfor ve kalitenin kusursuz simyasını teste çıktık.

114 KÖPEK GİBİ SEVEBİLMEK
Evcil hayvanlarınızı insanlaştırıyor olabilir misiniz? Onlara olan sevgimize bambaşka bir açıdan baktık.

142 ASTROLOJİ
Başlangıç ve bitiş! Yayların ve Oğlakların Jüpiter'le mücadelesi, kelebek etkisiyle herkesin hayatını değiştirebilir.

www.elele.com.tr

118 TOLGA TEKİN
Bizi Hatırla filmindeki performansıyla çok konuşuldu, şimdi anlatma sırası onda.

#Brilliance For All

YILBAŞI KOLEKSİYONU'NU KEŞFEDİN
319 TL'DEN BAŞLAYAN FİYATLARLA

içindekiler

ARALIK 2018-OCAK 2019

52
ELELE ÖZEL
ANTİ KAHRAMANLAR
Çok konuşulan beş oyuncuya, favori anti kahramanlarını sorduk!

100
IŞIK YILI
80'lerin cesur disko görünümlerini, sezonun iddialı kodlarıyla buluşturun.

STİL

18 ETEK DİSİPLİNİ
Klişe duvarını aşan etekler, yepyeni stil ipuçlarıyla kış gardıroplarınızın en iddialısı.

20 BOLD KARAKTER
Ne siyah ne de beyaz; bu sezon tutkulu renklerin etkisindeyiz.

22 DESEN AŞKINA
Sanatın özgür çizgisi, modanın eşsizlik ilkesini baştan yazıyor.

24 KIRMIZININ BÜYÜSÜ
Yepyeni bir yıl ve yeni başlangıçlar, kırmızıdan geçer!

26 DOĞADAN İLHAM ALAN TASARIMLAR
Bu sezon kıyafetler, en doğal haliyle karşınızda.

28 SICAK KIŞ
Tüvitin zamansız yüzü, trendlerin nabzını hızlandırıyor.

74
ÜNLÜ GÜZELLİK
MASUM&SEKSİ
Afra Saraçoğlu'nun cool tavrının altında yatan masum ve seksi kadını keşfedin!

GÜZELLİK &BAKIM

62 BAK BU DA VAR!
Parti hazırlıkları gold ve silver tonlarının enerjisiyle neşe buluyor.

64 DERİN DALIŞ
Eyeliner'ın incelikleri üzerine yepyeni bir yaklaşım.

66 AYDINLIK GÜNLER
Doğal ışıltının formülü, güzellik radarımızda.

68 ÇAĞLAR BOYUNCA KOZMETİK
Antik çağlardan gelen estetik algısı, bugünün güzellik rutinlerini belirliyor.

#SMARTCASUAL

AVVA × MURAT BOZ

RAHAT OL,
TARZINI YAŞA.

SHOP ONLINE
avva.com.tr

avvaofficial avvaofficial avvaofficial

Fotoğraf: Erdem Şirin

Bir KAPAK *hikayesi*

Kim: Ayça Ayşin Turan

Ne: Kapak çekimi

Ne zaman: 19 Aralık Pazartesi

Nerede: Swissotel The Bosphorus

Nasıl: Güzel bir İstanbul manzarasına karşı, artık iş arkadaşlığından öteye geçen bir ekiple, yer yer yoğun yer yer dedikodulu bir sette, ortaya bir kez daha sinerjisi fotoğraflara fazlasıyla yansıyan bir çekim gerçekleştirdik.

Niçin: Yeni yıl yeni umutlar, yeni başlangıçlar demekse eğer; biz de son günlerde yükselişte olan, gözleri ışıl ışıl parlayarak bize de umut aşılayan, enerjisi olumlu birini kapağa taşımalıydık. Üstelik onu ilk kez yayınlanacak bir Türk dizisi ile özel bir dijital dizi ve film platformunda Çağatay Ulusoy ile birlikte izleyeceğiz.

PARLAK GÜNLER

Goldun cazibesi tıpkı kapak kızımızı sardığı gibi sizi de etkisi altına alacak.

GIZIA GATE ₺1750

NETWORK ₺439

MOSCHINO [TV] - H&M ₺1399

PHILOSOPHY DI LORENZO SERAFINI ₺3885

ELLE ₺269.90

IŞILTILI SAATLER

Doğal ama cazibeli. Belirgin kaşlar, pembe tonların yüze genel olarak hakimiyeti ve elbette etkileyici gözler...

CLARINS ₺60.50

LANCOME ₺155

L'OREAL ₺32.62

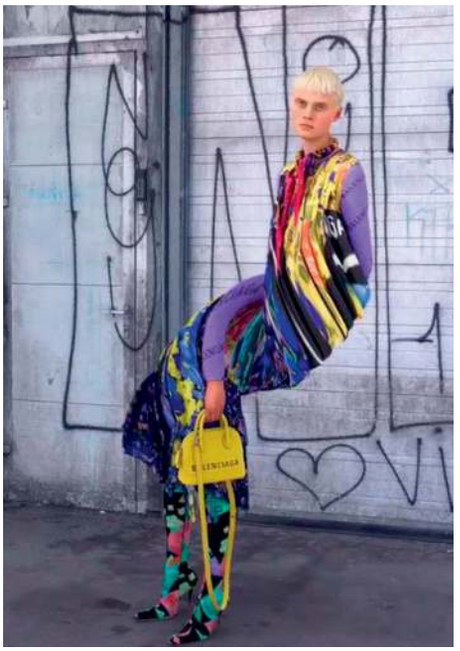
BOBBI BROWN ₺101.25

YSL ₺212

ENGLISH HOME

YENİ DALGA

Simay Engür



GERÇEK OLAMAYACAK KADAR MODA

Balenciaga 2019 İlkbahar/Yaz Koleksiyonu'yla moda ve dijital sanat arasındaki köprüyü sağlamlaştırıyor. Sanatçı Yılmaz Şen'in 3D modellerinin gerçeklik ayarlarımızla oynayan hareketlerinin Balenciaga'nın avangart tarzıyla buluştuğu projeyle anlıyoruz ki; podyum ve sanal dünya artık ayrı düşünülmesi zor yeni ikili. Instagram: *@yilmazsen*

Sevimli yaratıklar

Bütünüyle hayali Prada laboratuvarı iş başında! Pradamalia yaratıkları dünyaya sızıyor ve yedi karakterlik koleksiyon Prada aleminin aksesuar familyasını ele geçiriyor. Disco, Socks, Fiddle, Otto, Toto, Scuba ve Spot'un Prada Labs'tan kaçış hikayesine odaklanıp koleksiyona göz atmak için, markanın resmi sitesini ziyaret edebilirsiniz.

AYA BENZER

Ayın kadife pürüzsüzlüğündeki ışınları artık evimizi de aydınlatıyor! 2019 dekorasyon trendlerini ekarte etmeye hazırlanan bu 3D ay lambalar, bize fotoğrafçı Erik Johansson'un Full Moon Service çalışmasını hatırlattı. Siz ne dersiniz?

KISSADAN HİSSE

Kırmızı halı görünümlerine son derece minimal bir eyeliner tarzı ekleniyor. Hikayenin kahramanıysa Kendall Jenner'dan başkası değil. Geçtiğimiz ay People's Choice Ödül Töreni'ne mint yeşili göz makyajıyla katılan Kendall'ın küçük güzellik oyunlarını iddialı gecelerinize uyarlayabilirsiniz.

BİR DOZ SANAT

Kanada hükümeti bir ilke imza atarak psikolojik sorun yaşayan hastalar için müze ziyareti reçetesi yazmaya başladı. Sanatı algılayış biçimlerimizin bilinçaltına olan etkisi aşikar; ancak bireysel kazanımlarının bu boyutlarda olduğu yepyeni bir teşhis. Benzer bir uygulama henüz ülkemizde görülmese de, müzelere ufacık bir şans vermenin hiçbir sakıncası yok! Bizim önerimiz 13 Aralık'ta Pera Müzesi'nde ziyarete açılacak 'Parajanov Sarkis ile' sergisi.

PEUGEOT SUV 3008

HİÇBİR SUV BU KADAR İLERİ GİTMEDİ

47 ULUSLARARASI ÖDÜL

YENİ NESİL PEUGEOT i-COCKPIT®

FULL DİJİTAL GÖSTERGE PANELİ

PANORAMİK SUNROOF

İLERİ SÜRÜŞ GÜVENLİK SİSTEMLERİ

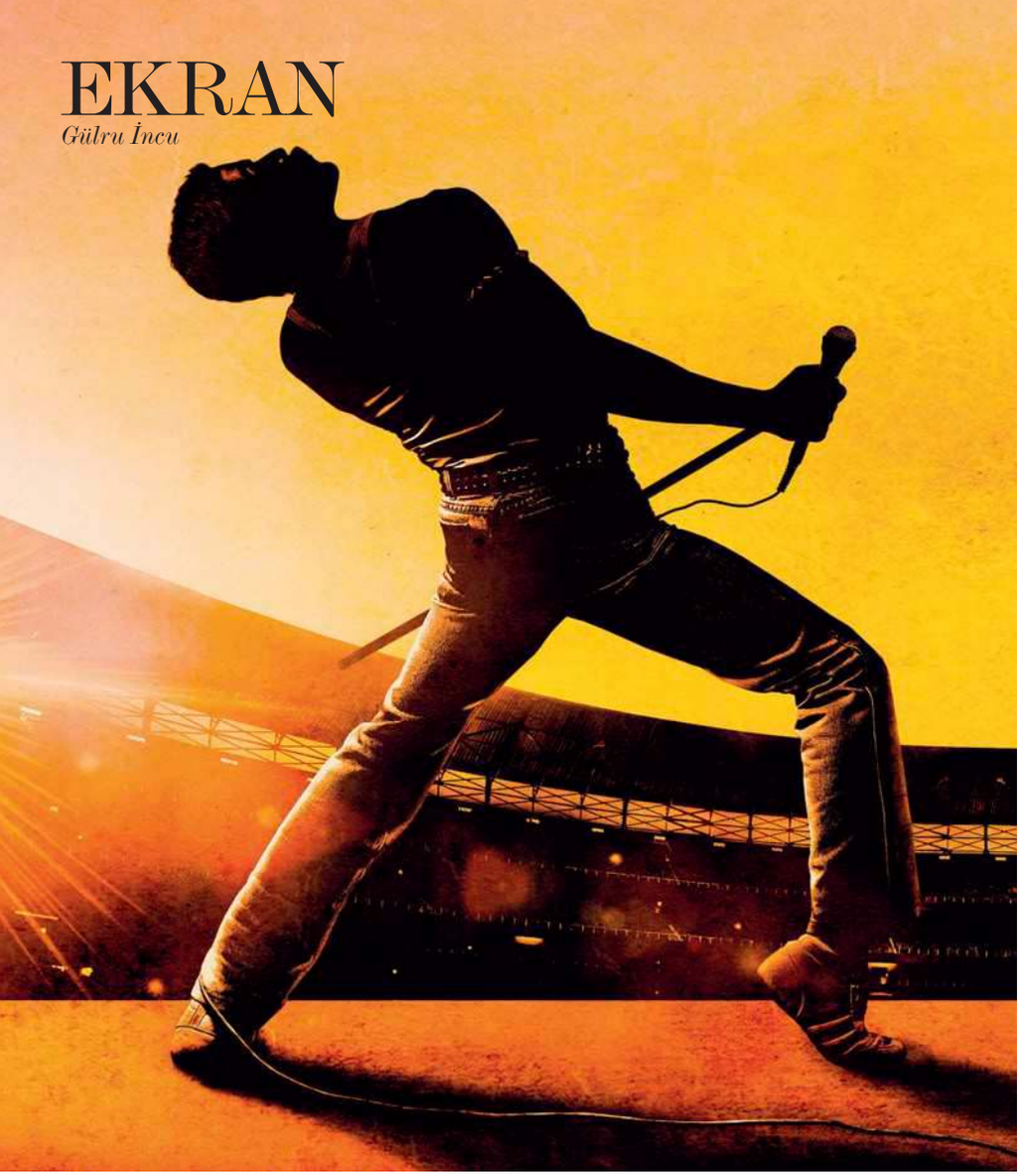
MOTION & EMOTION

PEUGEOT

Peugeot SUV 3008 1.6 BlueHDi 120 S&S EAT6 karma yakıt tüketimi 4.2 L/100km, ortalama CO_2 emisyon değeri 108g/km'dir. İlanda kullanılan görsel, Türkiye ürün gamı ile farklılık gösterebilir.

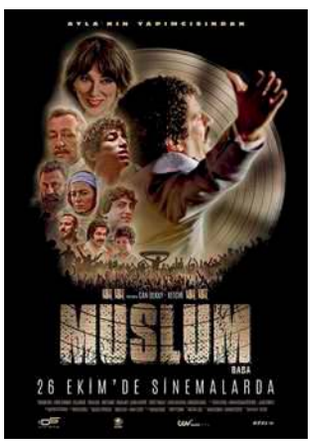
PEUGEOT TAVSİYE EDER: TOTAL PEUGEOT MÜŞTERİ İLİŞKİLERİ (0216) 579 94 44 instagram.com/peugeotturkiye twitter.com/PeugeotTurkiye facebook.com/peugeotturkiye

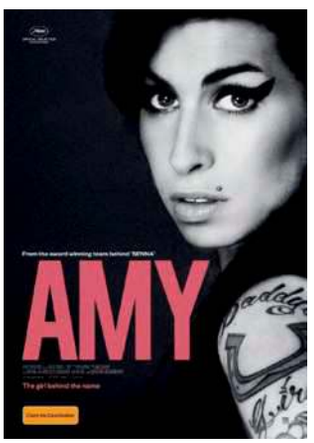
Gülru İncu



BİYOGRAFİNİN SİNEMASI

Beyazperde müziği her zaman sevdi, müzik de beyazperdeyi. Müslüm'de arabeskin 'Müslüm Babası'yla, Bohemian Rhapsody'de ise Queen'in efsanevi solisti Freddie Mercury ile buluşmuşken müzisyen biyografilerini yeniden izlemenin tam zamanı değil mi?





Müzikle sinemanın aşkı izlemesi tadına doyulmaz bir tango gibi. Bu tangonun tepe noktasında ise müzik biyografileri var. Müslüm Gürses'in hayatını anlatan Müslüm, Whitney Houston'ın biyografisi Whitney ve 4 oktav ve üzerine çıkabilen ender seslerden biri olan Freddie Mercury'e odaklanan Bohemian Rhapsody, daha çekim aşamasındayken bile gündeme bomba gibi düşenlerden... İyi bir müzik dinleyicisiyseniz, delilik ile dahilik arasında yaşayan bu özel insanların zihniyle karşı karşıya kalmak kesinlikle müthiş bir deneyim.

HER BİRİ BELGESEL TADINDA

Bazı dramlar da en az belgesel tadında olabiliyor. Yönetmenin tavrı, güçlü bir senaryo ve oyunculuk filmi unutulmazlar arasına yerleştiriveriyor ve siz iki saatin sonunda bir bakmışsınız bahsi geçen kişi hakkında hayli fikir sahibi olmuşsunuz. Bazen ölümün sınırlarını merak eden bir şaman, bazen utangaç bir rock yıldızıydı The Doors grubunun solisti Jim Morrison ve The Doors filmi Oliver Stone sayesinde devleşti. Beethoven, senfonilerini bestelerken gittikçe artan sağırlığının yarattığı trajedisiyle boğuşuyordu Immortal Beloved'da. Edith Piaf, sokaklardan çıkıp kederinden beslenen şarkılarıyla en tepeye tırmandı. Ray Charles, dünyanın en büyük müzisyenlerinden biri olurken eroin bağımlılığıyla boğuşuyordu Ray'de. Johnny Cash, otorite ve kabul gören toplum düzeniyle her zaman sıkıntılıydı ama Walk the Line bunun yanı sıra eşi June Carter'la büyük aşkını da başarıyla yansıttı. Toplama kamplarına gitmekten kurtulmak için gettolarda bir hayalet gibi yaşayan Polonya Yahudisi piyanist Wladyslaw Szpilman'ın hayatı, Roman Polanski'nin The Pianist filminde insanın suratına tokat gibi çarptı. Shine olmasaydı 12 yıl akıl hastanesinde yaşayan Avustralyalı piyanist David Helfgott'un hayatını çoğu kişi öğrenemeyebilirdi. Dünyanın en iyi çellistlerinden biriyken MS hastalığıyla karşı karşıya gelen Jacqueline du Pre'in hayatı Hilary ve Jackie'de yürek burkan bir drama dönüştü. Bu liste böyle sürüp gider ve siz hayatınıza dokunan bir müzisyenin yaşam öyküsüyle baş başa kalırsınız. Onu daha iyi tanımak, daha iyi anlamak ve müzik yoluyla hayatınıza kattıklarına minnettar olmak için.

EN İYİ DRAMA SEÇİLDİ

Sadece ülkemizde değil dünyanın pek çok yanında fenomen haline gelen La Casa de Papel, Uluslararası EMMY Ödüllerinde International Academy of Arts and Television Science tarafından 2018'in En İyi Drama dizisi seçildi ve En İyi Drama dalında EMMY kazanan ilk Netflix İspanyol Orijinal yapımı oldu. Dizinin üçüncü sezonun çekimleri sürüyor ve önümüzdeki yıl ekranlara gelmesi bekleniyor.

KAT KAT ŞIKLIK

Amerikalı oyuncu ve şarkıcı Vanessa Hudgens, Jennifer Lopez'le başrollerini paylaştığı Second Act adlı filmin çekimlerinde layering trendini yansıtan tarzıyla dikkatleri üzerine çekti. Moda dünyasının son zamanlarda en çok sevilen trendlerinden biri olan layering, kat kat yani üst üste giyinme anlamına geliyor ve özellikle güçlü renk geçişleriyle kendini ifade ediyor.

ZARA ₺399.95

IPEKYOL ₺99

TWIST
₺129

DESA
₺2990

NINE
WEST
₺420

H&M
₺79.99

ONLARIN FAVORİLERİ

Aquaman'de oynacağı kesinleştikten sonra tüm gözler üzerine çevrilen Jason Momoa, bu ay bizi DC Comics'in fantastik dünyasına götürüyor. Yakışıklı oyuncu Theo James, Zoe ile yeniden sinemalara konuk oluyor. Armie Hammer ise On the Basis of Sex'te hırslı bir avukatı canlandıracak.

JASON MOMOA

EN SEVDİĞİ FİLM
Kelebek ve Dalgıç
(The Diving Bell and the Butterfly)
EN SEVDİĞİ OYUNCULAR
Will Ferrell, Jason Statham, Ron Perlman
EN SEVDİĞİ YÖNETMENLER
Julian Schnabel, Martin Scorsese

THEO JAMES

EN SEVDİĞİ FİLMLER
Shine, Nefes Nefese (Breathless)
EN SEVDİĞİ YÖNETMENLER
Francis Ford Coppola, Scott Hicks
EN SEVDİĞİ OYUNCULAR
Marlon Brando, Paul Newman, Steve McQueen, Robert De Niro

ARMIE HAMMER

EN SEVDİĞİ FİLMLER
Titanik (Titanic), Kıyamet (Apocalypse Now), Affedilmeyen (Unforgiven), The Alamo
EN SEVDİĞİ YÖNETMENLER
Mel Brooks, David Fincher, Luca Guadagnino
EN SEVDİĞİ OYUNCULAR
Henry Cavill, Clint Eastwood

Aslıhan Sever

Etek disiplini

MISSONI

UZATTIK!

ASLI FİLİNTA (GIZIA GATE) ₺2650

ALEXANDER WANG

İDDİALI

GUESS ₺309

CHRISTIAN DIOR

TAVRIMIZ BELLİ

ADL ₺249.90

EMPORIO ARMANI

BİR TIK DRAPE

ZARA ₺199.95

MOLLY GODDARD

IŞILTILI BULUŞMA

MEHTAP ELAİDİ ₺1750

Moda sahnesinin başrolünde yine etek var! Farklı boy ve desenlerdeki eteklerle apayrı tarzlar yaratacağınız bir kış olacak.

TAM SIRASI!

CADI AVI

TÜVİT

ROMANTİK

ZİRVEDE

MUDO ₺139.99

MANGO ₺249.99

H&M ₺99.99

TED BARKER ₺728

KOTON ₺69.99

BOLD *karakter*

Kışı renkli karşılamaya ne dersiniz? Bu sezon renkler çok cesur... Sınırları kaldırmak için de oldukça davetkar!

KOTON ₺59.90

GIZIA ₺2227

CALVIN KLEIN
₺279

EXQUISE ₺729

İNCİ ₺599

MOSCHINO

CHRISTIAN
LOUBOUTIN
₺7500

OXXO
₺349.95

IPEKYOL ₺899

FOREVER
NEW
₺479.90

NOCTURNE ₺479

PRO

TARGET PRO
by watsons

BİLİMLE GELEN GÜZELLİK

Target Pro New Essential - SOS Cream, MultiEx BSASM™ ve yüksek teknolojili moleküllerden oluşan özel Diamond Sirt karışımı ile daha iyi performans göstermesi için formüle edilmiştir.

Ciltte yatıştırıcı ve sakinleştirici performans sağlarken, aynı zamanda nemlendirici etkisiyle cilt kuruluğunu azaltmaya da yardımcı olur.

日本製 MADE IN JAPAN

watsons
mağazalarında
watsons.com.tr'de

TIFFANY&CO.
₺6662

DOLCE&GABBANA ₺16.800

ZARA
₺35.95

GUESS ₺1299

DESEN AŞKINA

Duvar yazılarını ya da illüstrasyon çalışmalarını artık her tasarım üzerinde görmemiz mümkün! Kült parçalar şimdi daha da güçlü adımlar atıyor.

DOGO STORE ₺69.94

MICHAEL KORS ₺3450

STELLA MCCARTNEY ₺9950

SWATCH ₺370

VAKKO ₺2145

ACADEMIA ₺312

Seahira
'Sihirli Dokunuş,

İNDİRİM
seahira.com' da!

VERSACE BRIGHT CRYSTAL
KADIN EDT 90ML
440,01 TL

BRITNEY SPEARS MIDNIGHT
FANTASY EDP 100 ML
195,00 TL

EDA TAŞPINAR BODY MIST
ROSE AMBER 200 ML
22,73 TL

NOTE DEEP BLACK MAS
CARA BLACK
27,11 TL

PADDY, PLATFORM
İNCE TOPUK ABİYE ÇUPRA
BAYAN KOT AYAKKABI
69,90 TL

SKIN CHEMISTS ADV.
CAVIAR EYE SERUM 15 ML
423,80 TL

GAP IMAGINE KADIN EDT
PARFÜM 100 ML
130,01 TL

NOTE 5 Lİ FAR 104
33,13 TL

CACHAREL AMOR AMOR
KADIN EDT 30ML
111,80 TL

Müşteri Hizmetleri: 0850 346 92 85 | WhatsApp Destek Hattı: 0532 057 00 89

ECCE ATELIER ₺7500

NETWORK ₺359

GEORGES CHAKRA

ALEXANDRE VAUTHIER
₺15.640

RARA ATELIER
₺640

KIRMIZININ BÜYÜSÜ

Yeni yıl gecesi tüm bakışları üzerinize çekmeye hazır mısınız? Kırmızının gücüne teslim olun.

EXQUISE ₺419

JIMMY CHOO
₺3330

SELİN ECER ₺200

SERGIO ROSSI
₺4745

SAINT LAURENT ₺15.450

EVA MINGE

MSGM

ROMAN ₺1350

MICHAEL KORS ₺1680

NIGHT ZOOM STYLED BY
MERT ASLAN ₺349.90

KOTON ₺149.99

YENİ YIL!

Yıla kırmızı ile başlamak şans getirir.
Cazibesine kapılmamak zaten mümkün değil...

AQUAZZURA
(BEYMEN)
₺5000

ALEXANDER MCQUEEN

STELLA MCCARTNEY ₺6400

VAKKO ₺4931

H&M ₺249

TWIST ₺249.90

GEDEBE ₺4125

MER'S ₺495

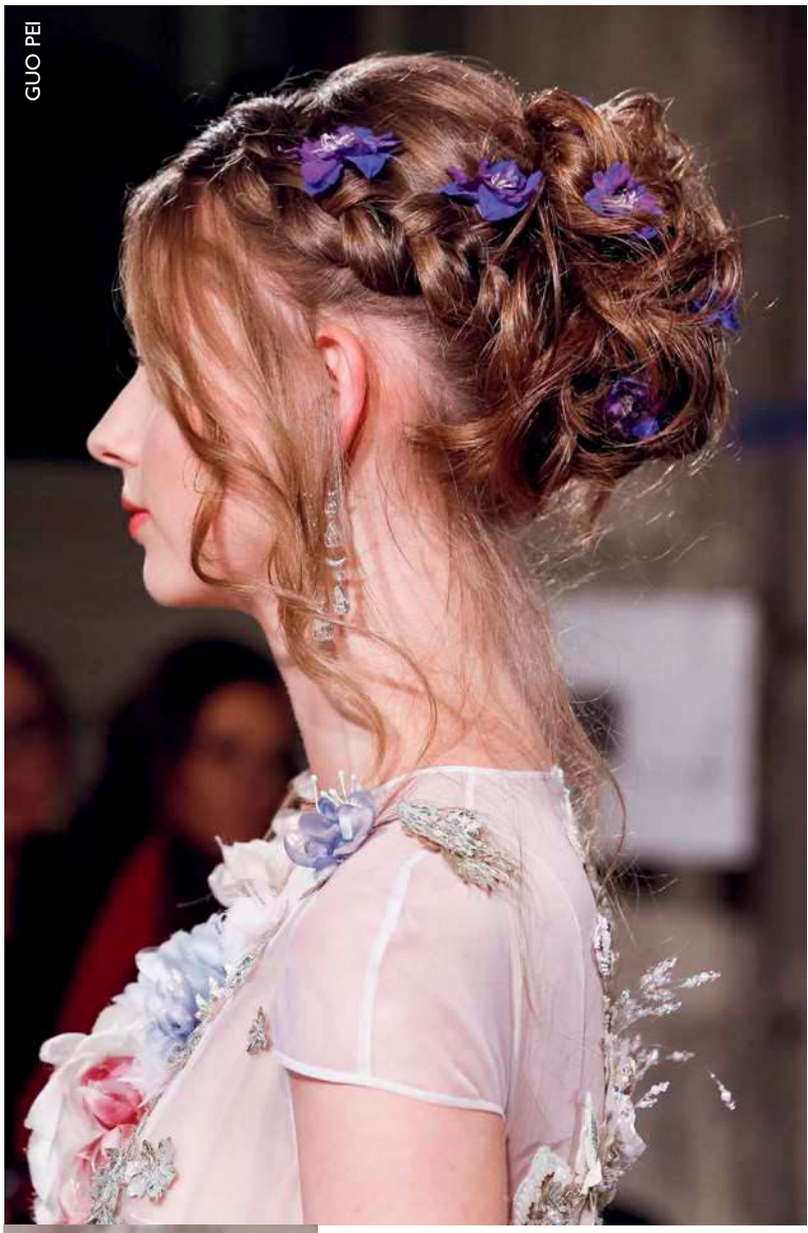
DOĞADAN İLHAM *alan* tasarımlar

Bu sezonun stil kodları doğada saklı! Doğanın içinden her çeşit desen tasarımları süslüyor. Çiçekli bir kışa kim hayır diyebilir ki?

DERYLE DESIGN ₺500

ALDO ₺159.20

BEYMEN COLLECTION ₺842



GUO PEI

RODARTE

ZARA ₺159.95

MORTEN USSING

LUG VON SIGA
(GIZIA GATE)
₺1125

ASLI FİLİNTA
₺1450

ÖZGÜR RUH

Hippi stilin ipuçlarını da görebileceğiniz tasarımlar, düz renkler ya da farklı desenlerle kombinlemek için ideal.

MEHRY MU
₺2500

MANGO
₺39.99

MORRIS&CO. X H&M
₺196.95

VALENTINO

BE MINE DESIGN ₺460

KATE SPADE
₺1228

MAVİ ₺62.99

www.elele.com.tr

SICAK KIŞ

Tüvit kumaşlar modern bir dönüşümle kış modasında yeniden sahnede. Üstelik sadece ceketlerde değil pantolonlar ve elbiselerde de etkisini hissettiriyor.

1. BERR-IN ₺499
2. MARELLA ₺1949
3. ZARA ₺99
4. CHRISTIAN LOUBOUTIN ₺12.695
5. MASSIMO DUTTI ₺599
6. BERR-IN ₺399

FOTOĞRAF: NURDAN USTA
STYLING: FERAY KANPOLAT

Zamansız tüvitleri trend parçalarla kombinleyerek modern bir görünüm yaratabilirsiniz.

1. AYŞE BURCU KAYA ₺2200
2. ZARA ₺169
3. MERGEN DESIGN ₺300
4. NETWORK ₺549
5. VEKEM ₺249
6. I LOVE SHOES ₺129

1. CHLOE ₺2010
2. ZARA ₺499
3. H&M ₺49
4. LUSS ₺350
5. MASSIMO DUTTI ₺479
6. ASH ₺2195

Klasik takımları renkli kazaklarla birleştirin, risksiz bir ofis şıklığı yakalayın.

1. COS ₺350
2. EXQUISE ₺359
3. MEHRY MU ₺1250
4. CALVIN KLEIN ₺2031
5. SWATCH ₺320
6. MASSIMO DUTTI ₺479
7. HENDERSON ₺2995

1. TUBA ATMAN ₺480
2. SALVATORE FERRAGAMO ₺1273
3. SWATCH ₺370
4. MASSIMO DUTTI ₺329
5. RARA ₺820
6. MARELLA ₺2379
7. MARELLA ₺1169
8. ASH ₺1795

1. VEKEM ₺345
2. GUM ₺895
3. BIST. ₺1500
4. SELİN ECER ₺350
5. CHRISTIAN LOUBOUTIN ₺11.995

Elegan bir şıklık için tüvit elbiseleri ceketlerle tamamlayın. Yüksek topuklu çizmelerse bu tarzın vazgeçilmezi.

ZİRVEYE DOĞRU

Bir süredir radarımızda olan Ayça Ayşin Turan'ın tam olarak kelebeğe dönüştüğü, kozasından çoktan çıkmış olsa da, kanatlarını yavaş yavaş çırpmaya başladığı noktadan uzaklaşarak artık zirveye uçtuğu günlerdeyiz. Evet, bu kez Çağatay Ulusoy ile başrolde oynadığı 'Hakan: Muhafız' dizisi ile kanatlarının tüm rengini keşfedeceksiniz. Bu keşiften hemen önce onun samimi karakterini de keşfedin isterseniz...

Sonbaharın varını yoğunu toplayıp gitmeye hazırlandığı ve kışa teslim olmaya hazırlandığımız o yağmurlu günde, asansör ile çekimi yapacağımız loft'a çıkarken keşfettiğimiz çocuksu gülümsemesinin yanındaki güçlü duruşu, olgun tavrının yanındaki samimi endişeleri onun dengeli kişiliğinin ipuçları oluyor bize. Gün boyu üzerinizde yarattığı etki ile şöyle düşünmeye başlıyorsunuz; o her şeyden biraz biraz, belki de en çok kendinizden bir parça bulabileceğiniz 'dürüst'lükte kadınlardan. Sizin bizim gibi biri olduğunu anlamak bizim için zor değil; ancak kendisinin de bunun farkında olması onun kanatlarına en güzel rengi de ekleyen şey...

Doğuştan gelen özellikleri onu bir adım öne çıkarıyor gibi görünecek olsa da bu yanılsama onu kanlı canlı gördükten çok kısa süre sonra yok oluyor... Üstelik, yaptığı işin en farkında olan ünlülerden biri olabilir. "Oyunculuk bence oyundan çok, başka bir evrende benzer bir imgenle farklı birine dönüşüm hali olarak oldukça fantastik" derken, canlandırdığı karakterleri de üzerine dikilen bir elbiseye benzetiyor.

Ayça Ayşin Turan'ın yeni bir keşif olmadığı aşikar olsa da, bizim için onu en 'güçlü' hissettiğimiz dönem bu dönem oldu. Bir süredir özellikle de Meryem dizisi ile birlikte göz hapsimizdeydi ama sanki asıl 2019 onun yılı olacak gibi görünüyor... Kısa sürede bir süper kahraman hikayesinin içinde kendini bulan bu genç kadını ve 14 Aralık'ta vizyona girecek olan, ilkleri yaşayacağımız dizi hakkında biraz daha bilgi sahibi olmak isterseniz, sizi böyle alalım.

RÖPORTAJ: FİLİZ ŞEREF
FOTOĞRAF: FIRAT MERİÇ
STYLING: RUTKAY ÖZİŞ
SAÇ: İBRAHİM ZENGİN
MAKYAJ: MELİS İLKKILIÇ

ETEK: NETWORK ₺359
CEKET: NETWORK ₺769
ÇİZME: NETWORK ₺1399
BİLEZİK: SWAROVSKI ₺1990
SAAT: SWAROVSKI ₺1590
ÇANTA: ZEYNEP TOSUN
FİYAT SİPARİŞ ÜZERİNE BELİRLENİYOR.

“İnsanın huzurunun da içeriden geldiğine, bunun da kaynağının kendisine ve çevresine karşı dürüst tutumunda saklı olduğuna inanıyorum.”

CEKET: RAISA VANESSA
FİYAT SİPARİŞ ÜZERİNE BELİRLENİYOR.
PANTOLON: NOCTURNE ₺299
BOT: CHRISTIAN LOUBOUTIN ₺4695
KOLYE: MON REVE ₺895
KÜPE: MON REVE ₺695

JEAN: LEVI'S ₺449
TİŞÖRT: LEVI'S ₺199
CEKET: SORBE ₺1250
BOT: ZARA ₺259
KEMER: SORBE ₺300
KOLYELER: İNCİLİ; MON REVE ₺695
GOLD; MON REVE ₺795

Dünya çapında çok izlenen dijital bir platformun dizisinde oynuyor olmak, üstelik de bu dizi vesilesiyle ilkler arasında rol almak, size tam da şu anda kendinizi nasıl hissettiriyor?

Netflix, dünya çapında bir platform ve bu platformda ülkemizden çıkan ilk orijinal yapımda yer alıyor olmak tatlı bir heyecanı da beraberinde getiriyor. Dolayısıyla böylesine büyük bir bütünün parçası olmak güzel bir his.

Her dizi her karakter eminim ki size yeni şeyler katıyor. Bu kez, bu dizi vesilesiyle kendinize, oyunculuğunuza dair neler keşfettiniz?

Oyunculuk benim için hem masalsı hem de zorlu bir yolculuk. Düşünsenize belki hayal bile edemeyeceğiniz karakterlere hayat veriyorsunuz, bu süreçte de karakterle birlikte karşılıklı bir etkileşim halinde oluyorsunuz. İki canlı organizmanın aynı bedende birbirlerinden beslenerek gelişmesi gibi. Üstelik bu canlandırdığın karakterlerle insanların hayal dünyalarına dahil olup bazen onlara umut veriyorsun, bazen onların bir parçası, bazen de söylenmemiş cümlelerinin sözcüsü, bir nevi dili oluyorsun. Bu yolculukta da hem öğretmen hem öğrenci olarak başlı başına paha biçilemez bir keyif, keşif ve yolculuk yaşıyorsun. Leyla'yla yolculuğumuzda da ayakları yere daha sağlam basan güçlü kadın formumu kendimde keşfetmiş oldum.

Leyla karakterine nasıl hazırlandınız? Bir rol için genellikle nasıl bir hazırlık süreciniz oluyor?

Aslında 'Hakan: Muhafız' süreci benim için çok hızlı gelişti. Önümde çok kısa bir zaman vardı. Bu zamanda da karakterle bütünleşmek, onu derinleştirmek, boşluklarını doldurmak ve ayaklarının yere sağlam basmasını sağlamak için elimden geldiğince hızlı adapte olmaya çalıştım. Bir karaktere hazırlanırken o karaktere yarayacak her şeyden beslenmek gerekiyor. Baktığında karakter her ne kadar bir sayfada doğsa da üzerine yapılan kolektif ve bireysel çalışmalarla daha da şekillenmeye başlar ve sete çıktığında hayat bulur. Ben rolü üzerinize dikilen bir elbiseye benzetiyorum. Bedene tam oturmadığında sizi rahatsız eder ve görünür kılar, bedeninize tam oturduğunda ve siz onu taşıdığınızdaysa onunla bir bütün olursunuz ve görünmez kılınırsınız. Dolayısıyla hazırlık sürecinden başlayarak bir rolü üzerime giyerken Ayça'yı görünmez kılmaya çalışmak en önem verdiğim noktalardan biri.

'Acaba neden bu kız?' diyenlere yanıtınız ne şekilde olur?

Çok kolay bir cevabı var; farklı karakterlerde kadınlara hayat vermeyi seviyorum ve Leyla da onlardan biri.

Süper kahraman hikayesi çekmek zor muydu?

Süper kahraman hikayesinde olmak kısa süreliğine de olsa doğaüstü canlılarla dolu farklı bir evrendeymiş gibi bir his uyandırıyor ve süper kahraman hikayesi olmasıyla da doğal bir aksiyona sahip, bu da fiziki eforu kendiliğinden getiriyor, yine fiziki zorlayıcılığı açısından bakıldığında ben dizideki şanslılardandım; geçmişimde ve halen spor yaptığımdan zor olmadı diyebilirim. Öte yandan dramatik olarak dolu ve küçük nüanslara sahip olduğum sahnelerden her zaman daha çok keyif alıyorum.

Çağatay Ulusoy ile başrol oynamanın en güzel yanı ne oldu?

Benim için profesyonellik çok önemli bir kıstas, Çağatay da profesyonel bir oyuncu, o yüzden keyifli ve güzel çalıştık.

Oyunculuk sizce nasıl bir oyun? Oyunculuk yapmanın en fantastik, en zor, en keyifli tarafları neler?

Oyunculuk bence oyundan çok, başka bir evrende benzer bir imgenle farklı birine dönüşüm hali olarak oldukça fantastik. Kendinden çıkıp başka bir kimliğe bürünmek, ona hayat vermek ve onu inandırıcı kılmak en zor tarafıyken, bunda başarılı olmaksa en keyifli tarafı diyebilirim.

Bu diziyle birlikte gelecek hayallerinizin yönünde yeni bir ivme oluştu mu?

Hep hedeflediğim yolda ilerlemeye devam ediyorum. Tabii ki yolda sürprizler olabilir.

Oyunculuğa nasıl başladınız ve oyunculuğa başlamanızda en çok neyin etkisi oldu? Şansın, hırsın, hayallerin...

Benimki kamera arkasında olma yolundayken, önüne transfer olmak oldu sanırım. Bu yolda ilerlerken azmin, çalışkanlığın, disiplinin ve profesyonelliğin önemli olduğu kadar, doğru yerde doğru zamanda olmanın da önemli bir faktör olduğunu düşünüyorum.

Bir Karadeniz kızı olarak oralara ait ne gibi özellikler taşıyorsunuz?

Sanırım bizim oraların dalgalarının her Karadeniz kadınını etkilediği gibi beni de etkilediğini söyleyebilirim. Bazen hırçın bazense sakin ve tabii ki ben de her Karadeniz kadını gibi sıcakkanlı ve anaçımdır.

TULUM: TEMPERLEY (VAKKO) ₺7095
KOLYE: MON REVE ₺895
KÜPE: MON REVE ₺895
BOT: BALMAIN (VAKKO) ₺8095
KEMER: SORBE ₺300

CEKET: SORBE ₺1250
KÜPE: MON REVE ₺395

“Süper kahraman hikayesinde olmak, kısa süreliğine de olsa doğaüstü canlılarla dolu farklı bir evrendeymiş gibi bir his uyandırıyor.”

Nasıl bir ailede, nasıl bir dünyada büyüdünüz?

Büyük, kalabalık, güçlü bağları olan, hep birbirini destekleyen bir ailede sevgi dolu bir ortamda büyüdüm. Sokaklarda koşup oynayan, dalından meyve yiyen, anneden gizli ağaç tepelerinden inmeyen, koşarken düşüp dizi kanayan, akşam ezanı okunduğunda annesinin eve çağırdığı türden bir çocukluktu benimki. Doya doya tam anlamıyla gerçek bir çocukluk yaşadım. En sevdiğim zamansa her çocuk gibi bayram sabahlarıydı.

Geçmişte ünlü olmak sanki farklı bir konseptti. Ulaşılmaz, elle sayılır isimler vardı. Siz şu anda ünlü olmak konusuna nasıl yaklaşıyorsunuz?

Günümüz toplumunun tüketim hızı herhangi bir çağdaki tüketim hızının çok üzerinde; buna ek olarak sosyal medyanın deşifreci yapısının ise ünlülerin eskiden sahip olduğu gizemi, büyüyü ve ulaşılmazlık kavramını zayıflatarak bunu popülerliğe; yani daha kolay parlayan, satın alınan ve çok daha hızlı sönen, tüketilen bir şeye dönüştürdüğünü düşünüyorum. Ünlü olmak değil de popüler olmak daha doğru bir tanım belki de artık. Popüler veya ünlü olmaktan daha önemli olanın ise bu tüketim hızında kalıcı olmayı sağlamak olduğunu düşünüyorum.

Kendinize dair en sevmediğiniz yanınız nedir?

Tatlıya olan düşkünlüğüm diyebilirim.

Arkadaşlarınız genellikle ünlüler arasından mı yoksa ünsüzler dünyasından mı?

En iyi arkadaşlarım kardeşlerim yani ailem; onun haricinde insanları ünlüler ya da ünsüzler olarak ayırt etmeyi doğru bulmuyorum. İnsan insandır ve değerleriyle benim hayatımda yer alırlar.

Yıllar sonra arkanızdan ne densin istersiniz?

Az önce konuştuğumuzdan yola çıkarsak bu tüketim toplumunda yıllar sonra güzel bir şekilde hatırlanacak kadar kalıcı olabilirsem ne mutlu bana.

Hayatta katlanamadığınız şey nedir?

Yalana kesinlikle katlanamıyorum. Dürüstlük ve güven benim için çok önemli.

Yaşadıklarımızın bütünü bizi biz yapıyor, büyütüyor olsa da, sizi büyüten ve hayatınızı, hayata bakışınızı çok etkileyen belli başlı bir olay yaşadınız mı?

Belli başlı bir olay olarak ele alamam ama bugüne baktığımda, sizin de dediğiniz gibi bugün bizi biz yapan her şey, yaşadıklarımızın bir bütünü. Bu noktada hayata bakış açımızı ancak yaşadıklarımızdan doğru dersler alarak değiştirebilir ve şekillendirebiliriz. Ben de elimden geldiğince almam gereken dersleri alıp yoluma bu şekilde devam etmeye özen gösteriyorum.

Bu piyasaya girmeden önce oyunculuk dünyası size karşıdan nasıl görünüyordu?

Bu kadar zor ve emek harcanan bir sektör olarak görünmüyordu.

Peki şu an durduğunuz yerden hayat nasıl görünüyor?

Durduğum yerle ünlülük ve hayat arasındaki bağlantıyı kast ediyorsanız eğer, ben ünlülüğü mesleğimin bir getirisi olarak görenlerdenim. Bunu ben seçmedim, oyuncu olduğum için ünlü oldum. Bunun güzel olduğu kadar zorlayıcı ve kısıtlayıcı tarafları da var tabii ki ama bu durum benim hayata bakış açımı değiştirecek bir kıstas değil.

Hayat size karşı cömert mi yoksa siz mi azimlisiniz?

Azimli olduğunuz zaman ve istediğiniz şey için gerçek bir çaba sarf ettiğinizde hayat da size karşı cömert oluyor.

Özgüveni yüksek bir kadın mısınız? Kendinizle huzurlu bir havanız var.

Özgüven çok önemli ancak bu bazen egoyla karıştırılabiliyor. Kendi adıma buna dikkat ederek cevap vermeye çalışırsam eğer evet özgüvenliyim. İnsanın huzurunun da içeriden geldiğine, bunun da kaynağının kendisine ve çevresine karşı dürüst tutumunda saklı olduğuna inanıyorum. Bu da doğal olarak huzuru beraberinde getiriyor.

Kendinizle ilgili en çok neler şaşırtıyor sizi şu sıralar?

Sabrıma şaşırıyorum diyebilirim; daha önce kendimi bu kadar sabırlı bilmezdim ama yakın zamanda gördüm ki sabır konusunda hiç fena değilmişim.

Kendini, yaptıklarını, hayatı, yaşamı çok sorgulayan ve bu konular üzerine okuyup düşünen biri misiniz, yoksa hayatı akışında yaşayan biri misiniz?

Her şeyin başının sağlık olduğunu ve o olunca her şeyin hallolduğunu küçüklüğümde annemden öğrendim; o yüzden hem hayatın üzerine düşünen kafa yoran hem de hayatta her şeyin hayırlısı diyebilecek kadar anda ve akışta yaşamaya özen gösteren biriyim. Yaptığımız eylemler birlik ve uyum içinde olmalı. Ne biraz eksik ne biraz fazla…

ELBİSE: DAVET ÇOK ELBİSEM YOK ₺4000
KOLYELER: MON REVE ₺395, ₺695, ₺895

AJANDA

Soğuk iklimin kültür sanatla gizli ilişkisi, açıklığa kavuşuyor. Yılbaşı ruhuna bulanmış birbirinden farklı etkinlikler ve yılın ilk ayına yakışır hareketler ile 2019'a keyif dolu bir başlangıç yapın.

Simay Engür

BEYMEN CLUB ₺279

1 ARALIK

SARIP SARMALANMANIN TAM ZAMANI!

14 ARALIK

Bugün geçmişin izini takip edin! Antikacılar, vintage mağazaları ve birbirinden değerli plaklarla Vintage Days İstanbul başlıyor. Bu hafta sonu da ziyaret edebileceğiniz vintage festivalinde, saç ve makyaj workshop'larına da katılabilirsiniz. Detaylı bilgi için; biletix.com'a tıklayabilirsiniz.

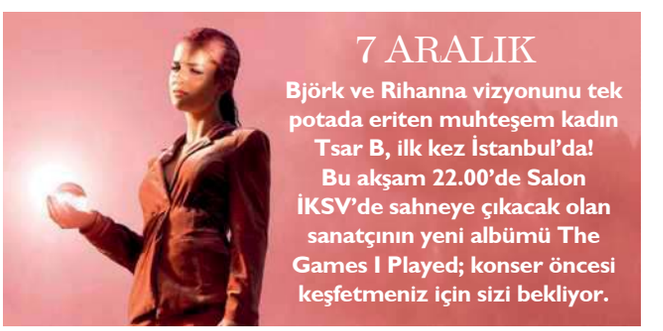
YAZBUKEY ₺523.50

17 ARALIK

MODAYI KALBİNDEN VURAN NEON TRENDİ, PAZARTESİ SENDROMUNUZUN RENGİNİ DEĞİŞTİREBİLİR.

3 ARALIK

24. Gezici Festival Ankara'da! Kaliforniya'daki basın gücünü sorgulayan muhteşem başyapıt Öfkenin Sesi filmiyse favorilerimiz arasında. Bu sözünü esirgemeyen 1950 yapımı film, 16.45'te Büyülü Fener Kızılay'da.



7 ARALIK

Björk ve Rihanna vizyonunu tek potada eriten muhteşem kadın Tsar B, ilk kez İstanbul'da! Bu akşam 22.00'de Salon İKSV'de sahneye çıkacak olan sanatçının yeni albümü The Games I Played; konser öncesi keşfetmeniz için sizi bekliyor.

20 ARALIK

Galata Rum Okulu'nda sanatı algılayış biçimlerine bambaşka gözle bakabileceğiniz birbirinden farklı seminerlere katılın! 94 farklı genç sanatçının da eserlerini görebileceğiniz Base, ayın 23'üne kadar ücretsiz olarak ziyaret edilebilir.

31 ARALIK

SEVDİKLERİNİZLE BİRLİKTE ANIN TADINI ÇIKARIN VE GÜLÜMSEYİN. MUTLU YILLAR!

IMPOSSIBLE PROJECT ₺1345

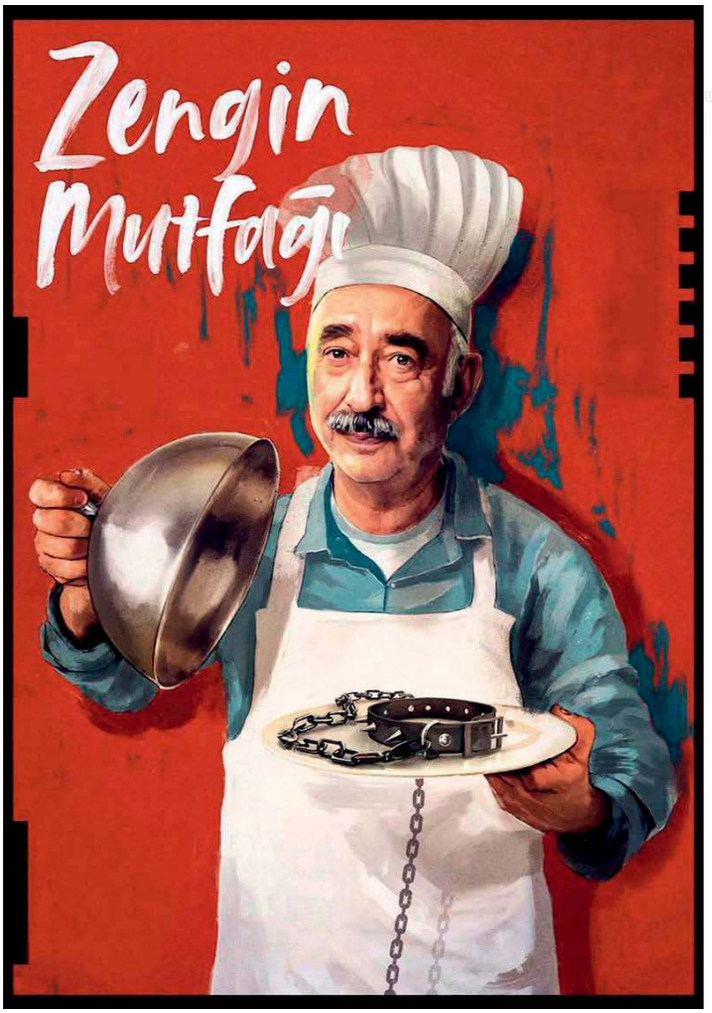
5 OCAK

STİL YÖRÜNGENİZE WESTERN KARİZMASI EKLEYİN!

ZARA ₺329.95

11 OCAK

Yıla sağlık dolu bir başlangıç şart. Mutfak Sanatları Akademisi'nin Glütensiz Ekmek workshop'uyla evinizdeki mutfağı minyatür bir fırına çevirebilirsiniz.



23 OCAK

Kırmızı perdenin ardında Şener Şen var! 70'lerdeki en cesur işçi hareketinin, varlıklı bir ailenin mutfağına yansımalarını hicveden Zengin Mutfağı, 20.30'da DasDas'ta.

DILARA FINDIKOGLU £ 230

18 OCAK

CİDDİYETİNİ BOZAN EKOSELER ARTIK PARTİLERİN YENİ YILDIZI!

25 OCAK

Gelenekselliğin kollarındaki Flamenko dansı, modern elektronik ritimlerle buluşuyor. Dünyaca ünlü İspanyol müzisyen Ariadna Castellanos bugün 20.30'da İş Sanat Konser Salonu'nda.

Gülru İncu

FESTİVAL HAVASI

Her yerde kelimenin tam anlamıyla festival havası yaşanıyor. Vizyona giren filmler, konserler, mağazaların ışıl ışıl vitrinleri bu festival havasını daha da pekiştiriyor. Rengarenk bir dönme dolaba binecek olmanın heyecanı var içimizde sanki. Çocukluğa dönmenin tam zamanı, tadını çıkarın.

KUTLAMALAR BAŞLASIN

Raffles Istanbul'a ait Raffles Patisserie, görkemli yeni yıl ağacıyla göz kamaştıran Lavinia Lounge'da gerçekleşen çay saatine yılbaşı dokunuşu getiriyor. Meyveli Noel kekleri, yılbaşı ekmeği, zencefilli kurabiyeler, bal kabağı ve çikolatalı pastalar, portakallı, tarçınlı çörekler, farklı çeşitleriyle yeni yılın vazgeçilmezi Buche de Noel, kurabiye evler ve sıcak ve soğuk sandviçler Raffles çay saatinin misafirleri ile buluşacak.

SEPET SEPET YILBAŞI

YENİ YIL RUHU TAŞIYAN, TASARIM VE LEZZETİN BİR ARAYA GELDİĞİ EĞLENCELİ SEPETLER SİZDE DE SICACIK BİR GÜLÜMSEME YARATMIYOR MU?

1. Divan Pastaneleri'nin Iron, Emerald, Onxy, Indigo, Violet, Honey ve Cherry olarak adlandırılan yılbaşı setleri bu sene tavus kuşu temasıyla sunuluyor. Leziz pralinler, madlenler ve lokumlar lezzet şölenine davet ediyor. Setlerin fiyatları 1490 lira 1990 lira arasında değişiyor.

2. Mövenpick Hotel İstanbul'un ev yapımı çikolatalardan Noel kurabiyelerine, seçkin hediyelerden göz alıcı yılbaşı süslerine kadar lezzet ve zarafeti bir araya getiren yılbaşı sepetleri harika görünüyor. GourmeT a la Turca sepeti, 950 lira.

3. 1983 Beyoğlu Çikolatası'nın el yapımı draje, trüf, dolgulu çikolata ve renkli drajelerin yer aldığı yeni yıl figürlü çikolata ve kutuları, sevdiklerinize 'mutlu yıllar' demenin en lezzetli yolu olabilir. Çikolata ve kutu tasarımları 50 lira'dan başlayan fiyatlarla satışa sunuluyor.

4. Görgülü Pastaneleri'nin yılbaşı sepetlerinde çerçeveler, mumlar, lokum, özel çikolatalar, kestane şekeri, fıstık ve badem ezmelerinin yanı sıra kuruyemiş, draje ve kahve çeşitleri de var. Sepetlerin fiyatları 300 lira ile 2000 lira arasında.

FRANSIZ BRASSERIE GELENEĞİ

Fransız brasserie ruhunu Caddebostan'a taşıyan Neni Brasserie, yeni yıl gecesi için özel bir menü hazırlamış. Menü, Neni aperitif tabağı ile başlıyor, baklava yufkasında yabani mantarlı ve köz patlıcanlı pay ile devam ediyor. Ana yemek olarak merlot soslu sığır filetosu, Lyonese patatesli, kuru incirli Kandıra hindi rulosu veya safranlı lagostan birini seçebilirsiniz. Neni Brasserie yılbaşı menüsünü Fransız usulü armut tatlısı ve gece çorbası ile sonlandırıyor.

Tel: (0216) 407 10 43

HASAN CEM ARAPTARLI
"ÇİNGENE RUHU, HER ŞEYİ İLE SİSTEME DİRENİYOR"

Ödüllü fotoğraf sanatçısı Hasan Cem Araptarlı, Su Dünyası (Water World)'nın ardından ikinci büyük projesi Hindistan Çingeneleri (Indian Gypsies) kitabını kısa süre önce yayınladı. Araptarlı, dünyada bu konu üzerine yapılmış tek ve en detaylı fotoğraf kitabı olma özelliğini taşıyan projesinin detaylarını anlattı.

Neden fotoğraf çekiyorsunuz, daha doğrusu fotoğraflarınız neler anlatmak istiyor?

Fotoğrafçılık da bir tür hikaye anlatıcılığı. Derdimi anlatmak için ruhuma en uygun yöntemin bu olduğuna inandığım için fotoğraf çekiyorum. Modern dünya sisteminin bize sunduğu hayatın karmaşası, yabancılaşan insan, yalnızlık, mutluluk, özgürlük gibi konular anlatmayı seçtiğim dertlerin başında geliyor.

Hindistan Çingeneleri projesini yapmaya nasıl karar verdiniz?

Bir Hindistan seyahatinde, Pushkar Çölü'nde rastladığım çingene topluluğunun benzersiz yaşantısı bu konuyla ilgilenmeye başlamamı sağladı.

Yolculuğunuz boyunca 100'ün üzerinde köy ve kasabayı ziyaret etmişsiniz. En çok nelerden etkilendiniz?

Maddi anlamda hemen hiçbir şeye sahip olmayan bu insan grubunun, sistemin kendilerine reva gördüğü köle hayatını inatla reddedişinden, nefes alma alanlarını teslim etmemek için olan direnişlerinden ve genetiğiyle oynanmamış insanın basit bir hayatın içinde de mutlu olabileceğini görmekten etkilendim.

Pushkar Çölü nasıl bir deneyimdi?

Film seti gibi bir yer… Görür görmez çarpıldım. Derme çatma kulübeler, çadırlar, her yana saçılmış kap kacak, çölün ortasına atılmış bir yatakta sitarıyla şarkılar mırıldanan bilge bir çingene, kilometrelerce öteden kafalarının üstünde taşıdıkları metal bakraçlarla çadırlara su getiren kadınlar, çığlık çığlığa koşuşturan çocuklar, hayvanlar ve çölün etrafa yaydığı sonsuzluk hissi…

Çingenelerin kültürel özellikleri hayat felsefelerini nasıl şekillendirmiş?

Çingeneler ailelerinden ve özgürlüklerinden başka bir şeye aidiyet duymayan insanlar. Sistemin kölesi olmayı reddeden asi bir yapıları var. Yaşam felsefelerinin özünü de bu özgürlük damarı oluşturuyor.

Sizi bu insanların dünyasını yansıtmak için tetikleyen duygular nelerdi?

Her geçen gün daha da köleleşmemizi sağlayan modern yaşantımızın karşısına uyumsuz, laftan sözden anlamayan, verili kalıplara uymayan bir insanın anlaşılması zor serüvenini koymak sanırım. İdeal bir model olarak değil, beraber düşünelim diye… Kölelik nedir? Özgürlük nedir?

Hint kast sisteminin en alt sosyal grubuna ait olan çingeneler nasıl bir halk, özellikleri neler?

Çingene ruhu; uyumsuzluğu, özgürlük anlayışı, ait olmayı reddeden göçebe yaşam tarzıyla, sistemin tüm baskılarına rağmen tam olarak kontrol altına alamadığı, yok olmaya direnen bir garip yaşam formu olarak bu karmaşık toplumun siperlerinde buğulanmaya devam ediyor. Bence en büyük özellikleri, tüm yoksunluklarına rağmen özgürlük alanlarını teslim etmeyen dirençli yapıları.

Hindistan'ın dışında, bir fotoğrafçı olarak sizi heyecanlandıran ve mutlaka yaşam şekline tanık olmak istediğiniz ülkeler ya da halklar var mı?

Dünyanın kuytularında kalmış, sistemin dışında hayatların yaşandığı her yer beni çok heyecanlandırıyor. Buraların kirlenmemiş, temiz insanıyla karşılaşmak; bize sunulan vahşi hayatın tek alternatif olmadığıyla ilgili umutla dolduruyor insanın içini. Şimdiki ilk seyahat kutuplara örneğin, iglolarda yaşayan insanların hayatını çekmeye…

Fotoğrafın en çok hangi alanlarını beğeniyorsunuz? Severek takip ettiğiniz, işlerini beğendiğiniz fotoğrafçılar kimler?

Beni en çok belgesel fotoğrafçılık heyecanlandırıyor. Çekerken de, bakarken de fotoğrafın içindeki insan öğesine, onun serüvenine takarım kafayı. Kahramanım Sebastiao Salgado'dur.

PORTRE

‘EL PROFESOR’UN HAYRANLARIYIZ

Jeneriğinden müziklerine, senaryosundan kurgusuna kadar tüm dünyada bir La Casa de Papel çılgınlığı yaşanıyor. Tam “İkinci sezon bitti, artık hızını biraz kesmiştir” diyorduk ki nefesler tutuldu, şimdi herkes 2019’da yayınlanacak üçüncü sezonu bekliyor. İspanyol yapımı dizinin tüm oyuncuları çok sevildi ve haklı gelen şöhretin tadını çıkarıyorlar ama başroldeki Alvaro Morte bir adım önde sanki. Zeka küpü, karizmatik mi karizmatik, bir gülüşüyle yüzümüzde büyülenmiş gibi bir ifade oluşmasını sağlayan, dizinin El Profesor lakaplı başrol oyuncusu Morte’nin hayranları çığ gibi artıyor. Siz hala bu yakışıklı İspanyolu keşfetmediniz mi?

NE İZLEYELİM?

MERHABA

15 Aralık Cumartesi, 20.30

Kenter Tiyatrosu

Dostlar Tiyatrosu, kuruluşunun 50’nci yılında Genco Erkal’ın uyarladığı ve yönettiği tek kişilik oyunu Merhaba’yı tiyatroseverlerle buluşturuyor.
Bu yıl 60’ıncı sanat yılını kutlayan duayen Erkal; Aziz Nesin, Bertolt Brecht, Can Yücel, Nazım Hikmet ve William Shakespeare’in yapıtlarından oluşan oyunuyla yaşadığımız karanlık günlere ve geleceğimize ışık tutuyor.

EDİTÖRÜN GÖZÜNDEN

MARY POPPINS DÖNÜYOR

(Mary Poppins Returns)

Yılbaşı dönemi sizce de biraz sihirli değil mi? 1964 yapımı fantastik müzikalin devam filminde, 30’lu yılların Londra’sında yaşayan Jane ve Michael Banks artık büyümüştür. Üç çocuğu ve hizmetçileri Ellen’la yaşayan Michael, bir süre önce eşini kaybetmiştir. Tam bu sırada dadı Mary Poppins geri gelerek yeniden hayatlarına girer. 28 Aralık’ta gösterime giriyor.

GLASS

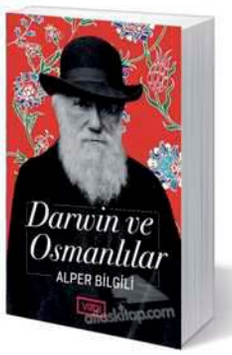
Başarılı gerilim filmleriyle adından söz ettiren Night Shyamalan’ın Parçalanmış üçlemesinin ikinci devam filminde 24 karakterli kahramanımız Crumb (James McAvoy) ile Ölümsüz (Unbreakable) filminden David Dunn (Bruce Willis) ve Elijah Price (Samuel L. Jackson), bu filmde bir araya geliyor. Gerilim ve macera öğelerini başarıyla harmanlayan film 18 Ocak’ta gösterime giriyor.

NE OKUYALIM?

DARWIN VE OSMANLILAR

Alper Bilgili

Vadi Yayınları



2017 yılında Bilim Ne Değildir isimli kitabı yayımlanan Alper Bilgili, bu kez 19. yüzyılın ikinci yarısından itibaren Batı’da büyük yankı uyandıran evrim teorisinin siyaset, uluslararası ilişkiler, ekonomi, felsefe ve dinle ilişkilendirilerek tartışılmasını ve Osmanlıların bu teoriye nasıl yaklaştığını ele alıyor. Bilimsel teorilerin ideolojik ve metafizik amaçlarla nasıl istismar edildiğini örneklerle açıklıyor.

KENDİ EVRİMİMİZİ YÖNETMEK

Juan Enriquez, Steve Gullans

YKY

Otizm, astım, obezite ve alerji gibi durumların görülme oranları neden daha önce hiç olmadığı kadar hızla yükseliyor? Neden insanlar daha uzun süre yaşıyor, çok daha az sayıda çocuk sahibi oluyor? Gelecekbilimci Juan Enriquez ve Steve Gullans, ortak olarak kaleme aldıkları bu kitapta evrimin yönünü nasıl değiştirdiğimize dair enteresan bir zihinsel tura rehberlik ediyorlar.

SIRADAN BİR GÜN

Yekta Kopan

Can

Sıradan bir günde başınıza neler gelebilir? Sıradan bir günde kahvaltı yapıp gazetenizi okuyabilir ve işinize gidebilirsiniz. Sevdiklerinizle görüşür, evinize market alışverişi yapabilirsiniz. Sıradan bir günde bir cinayete tanıklık edebilir ve hayatınızın sonsuz yolculuğuna çıkabilirsiniz. Sıradan bir gün hayatınızın en sıra dışı gününe dönüşebilir. Sıradan Bir Gün, Yekta Kopan’ın kaleminden sahte kimlikler, yalanlar ve hesaplaşmalar üzerine bir roman.

2019'u GRAND HYATT'TA KUTLAYIN!

İstanbul'un en önemli yaşam merkezlerinden Taksim'de yer alan Grand Hyatt İstanbul, iki farklı kutlama seçeneği ile yeni yıla eğlenerek girmek isteyen misafirlerini unutulmaz bir gece yaşamaya davet ediyor. Grand Hyatt, bünyesinde yer alan 34 Restaurant ve Dining Room'daki iki farklı kutlama seçeneği ile yeni yıla keyifli ve lezzetli bir başlangıç imkânı sunuyor.

34 Restaurant'ın deneyimli şefleri tarafından özel olarak hazırlanmış açık büfe ile birbirinden lezzetli mezeler, Akdeniz esintisini yansıtan başlangıçlar, fırında hindili pilavın başta olduğu birbirinden farklı et seçenekleri ile zengin bir yılbaşı sofrası sunuyor. DJ performansı ile başlayacak gecede, Vural Kaya ve orkestrası ve oryantal show ile eğlenceli dakikalar bekliyor. Yılbaşı yemeğinin kişi başı fiyatı limitsiz yerli içecek ve KDV dahil 719 TL'dir.

Dining Room'da yılbaşı, 5 aşamadan oluşan set menü ve gece yarısı büfesi ile karşılanacak. Ev yapımı ançüez ile zeytin tapenadeli rokalı kereviz püresinin sunulduğu iştah açıcı lezzetler ile başlayan geceye ara sıcaklar ve trüflü arancini, kimyon tohumlu fasulye püresi, havuç, fırınlanmış arpacık soğan ve et suyu ile ızgara edilmiş dana bonfile eşlik ediyor. 31 Aralık 2018 Pazartesi günü 21.30'da başlayıp 00.30'a kadar sürecek Gas Brothers Orkestrası'nın eğlenceli ve hareketli şarkılarıyla eğlenip, DJ performans ile devam edecek yeni yıl kutlaması limitsiz yerli içecek ve KDV dahil 749 TL'dir..

Grand Hyatt İstanbul bu yıl da kutlamayı evinde yapmak isteyenler için deneyimli şeflerinin özel hindisi ile sofralarınıza lezzet ve renk katacak. Grand Hyatt İstanbul'un lezzetli ve zengin içerikli hindisinden vazgeçemeyenler için 48 saat öncesinden siparişleri alıyor. Yanında iç pilavından kestaneye, patatesten sebzeye kadar pek çok garnitürle birlikte satışa sunulan 5-6 kg'lık yemeye hazır hindinin fiyatı KDV dahil 480 TL'dir.

GRAND | HYATT™

Festive Desk: restaurant34@hyatt.com | +90 212 368 1178

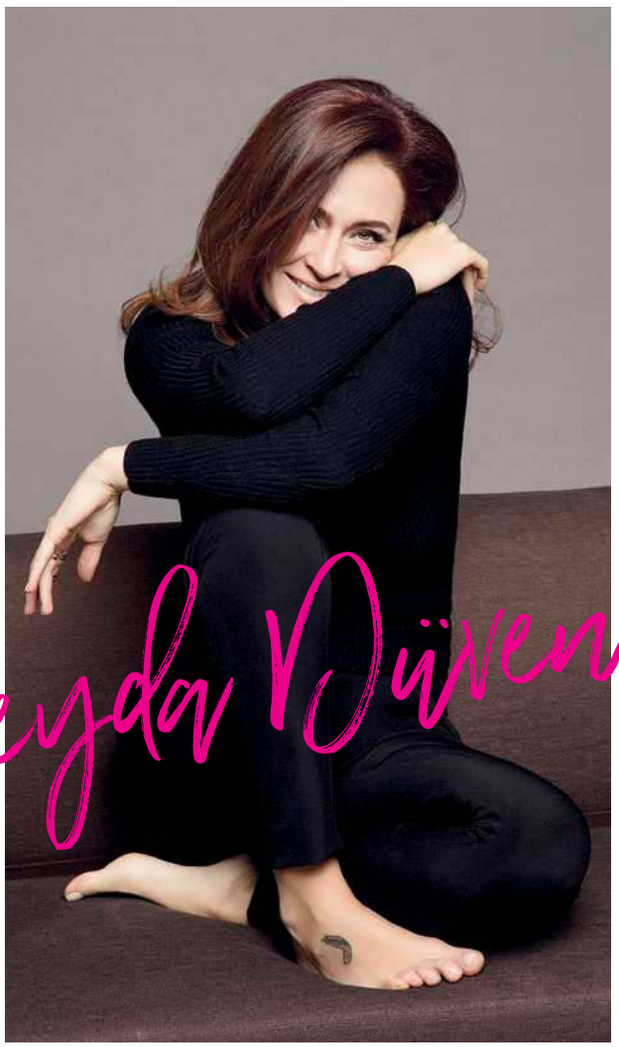
grandhyattistanbul | grandhyattistanbul

HYATT name, design and related marks are trademarks of Hyatt Hotels Corporation. ©2018 Hyatt Hotels Corporation. All rights reserved.

Bu bir ilandır.

SELAM ARKADAŞ

Ceyda Düvenci



'As Time Goes By' Isabella Ivanova ile sözsüz başlayabilir, sonra da Frank Sinatra'nın sesinden keyfin doruklarına çıkmanı tavsiye ederim.

Kocaman bir yılı daha bitirdik. 'Daha dün başlamıştık 2018'i yaşamaya, hazır değilim 2019'a' dediğini duyar gibiyim. haklısın. Ben de aynı düşünüyorum. En basit bir detayı düşünecek olursan geçen sene bu zamanlar sana ilk satırlarımı yazmaya başlamıştım. Merhaba demiştim sana Elele dergisinin sayfalarından. Baksana bir yıl olmuş. Bu bile inanılmaz. Sanki dün gibi. 12 ay 365 gün 24 saatten 8760 saati tükettik. Düşününce aklında kalan kaç saatin var acaba? Gözünün önüne gelen kaç günün? 'Keşke'lerin var mı ya da 'iyi ki'lerin? Çok büyük değişimler yaşamış olabilirsin. Seni gerçek sen haline dönüştürmüş deneyimler geçmiş olabilir hayatından. Her ne yaşandıysa teşekkür edip devam etme zamanıdır aslında ama bir küçük yıl bilançosu ve yeni yıla minik sesleniş satırları da iyi gelebilir.

"HAYAT ONDAN NE BEKLEDİĞİMİZE KARAR VERDİĞİMİZDE BAŞLAR" demiş Rafael Martin Del Campo. Çok da güzel demiş. Bunu duyduğum günden beri beklentilerimi dile getirirken de diyebiliriz, dikkatliyim. O yüzden sen de isteklerini iyi düşün derim.

İlk yazımda 2017 Z raporu yazmıştım ve sebebini de; "Her yılın sonunda kendime bir Z raporu yaparım (Z raporu aslında gün sonu hesap dökümü ama ben onu yıl sonu hesap dökümü gibi hayal ediyorum). Biten yılda bana iyi gelenler ve gidenler veya tam tersi iyi gelmeyenler ya da neler olmuş bitmiş hatırladığım kadarını düşünüp yeni yıl için hayal, hedef, niyet, beklenti listemi yaparım. Bana bu listenin iyi geldiğini ve bu sebeple motive olduğumu söylemeliyim. Sana da tavsiye edebilirim bunu" diyerek açıklamıştım. İşte şimdi de 2018 Z raporum karşında:

2018 Z RAPORUM

❊ Bu sene çok sosyal aktivitelerde bulunduğum söylenemez. Ev kuşu olarak yaşadım desem yeridir.

❊ Eski deliksiz uzun uykulara hala hasretim. Bu sene hiç deliksiz uykum olmadı.

❊ Beslenmeme dikkat ettim, doğum kilolarımın çoğundan da kurtuldum. Buradan yan sayfamda yazan Sevgili Şeyda Coşkun'a çok teşekkür ederim.

❊ Çocuklarımla çalıştığım zamanlara oranla daha fazla zaman geçirmek bu sene de bana çok iyi geldi.

❊ Kendime şahane bir psikolog buldum, harika bir yolculuğa başladım onunla. Her seans beni daha iyi hissettiriyor. Hepinize tavsiye ederim; bence spor kadar önemli.

❊ Yogaya başladım ve nasıl iyi geldiğini sana anlatamam.

❊ İstediğim kadar olmasa da yine de hatırı sayılır sayıda kitap okudum.

❊ 2019 Melimelek ajandamı da hazırlayabildim.

❊ Balköpüğü kitabımın devamı için yeni yayınevi anlaşması yaptım. Dört kitaplık anlaşmamız var, bu sene çok çalışmam gerekecek ve tabii ki hemen ikinci ve üçüncü Balköpüğü kitabımızın hazırlıklarına başladık.

❊ Gelişim psikolojisi okumaya devam, sadece üniversitemi değiştirdim. İki senelik yerine dört senelik okumaya karar verip üniversitemi değiştirdim. Bu sene daha da sarıldım okuluma ve aynı zamanda yüksek lisans da okumaya başladım.

❊ Evimizi taşıdık ve yeni evimiz gerçekten bizi şifalandırdı.

❊ Bu sene de kenara para koymayı başardım. Tüm ekonomik denge bozukluklarına rağmen bunu yapabilmek kendimi iyi hissettirdi.

❊ Bunca koşturma arasında sevgilimle iki adet baş başa tatil yapabildik, ki bu bence büyük başarı.

❊ Yine bu sene de dostlarımla çok güzel zamanlar geçirdik. Her anımızın hakkını verdik.

❊ Çok güzel müzikler dinledim tüm sene boyun-

ca, güzel belgeseller ve filmler izleme şansım da oldu.

❊ Sağlık kontrollerimi yaptırdım. Yaşım gereği (malumunuz 41 oldum ki 2019 itibarıyla 42 oluyorum) mamografimi ve check up'ımı yaptırdım.

❊ Televizyonda çok isteyerek bir dizi projesi yaptım, altı bölüm sürdü, üzüldüm ama yine de içinde yer almak büyük keyifti.

❊ Sunuculuk hayatım hızla devam ediyor. Televizyonda çok keyif aldığım bir sağlık programı sunuyorum.

❊ Güzellik adına da çok araştırıp sonunda kök hücre tedavisine karar kıldım.

❊ Cildime ve kendime bu sene çok iyi baktım, bu yüzden aferin bana.

❊ Kızım kendi kendine yürümeye başladı. Bu yılların koşuşturması ve emeğinin meyvesi şükür...

❊ Oğlum ayaklandı ve dillendi, evin altını üstüne getiriyor.

❊ Bu sene de sevgilime ve çocuklarıma bol bol 'seni seviyorum' dedim.

❊ Oğlum 1.5 yaşına gelirken anne olarak inat ettim ve hala emzirmeye devam ediyorum.

❊ Tabii ki en önemli gelişmeyi en sona bıraktım. Bu yıl ilk kez hayatımın aşkı canım eşimle hayatı paylaşmanın dışında iş hayatında da birlikteyiz. Bize bir tiyatro oyunu yazdı ve ikimiz kafa kafaya verdik, provalarımızı yaptık, oyunumuzu hazırladık. Yurt dışı turneleri ile 'Hanım efendi' oyunumuzu oynamaya başladık. Birlikte iş yapmanın keyfi de bir başkaymış. Bu yıl bu zevki de yaşamış oldum.

İşte Z raporum hatırladığım kadarıyla böyle. İyisiyle kötüsüyle bir yıl böyle bitti. Yüzümde gülümseme bırakıyor giderken. Ve tabii ki yeni umutlarım, hedeflerim, hayallerim avuçlarımda 2019'u bekliyorum. Umarım şahane bir yıl olur hepimiz için...

Yeni yılda görüşmek dileğiyle arkadaş, kendine iyi bak...

Sevgiyle

Melimelek 2019 hazır. Bu sene gerçekten bir sanat eseri ile karşındayım; çünkü kapak tasarımı bir ressamın elinden çıktı, iç çizimleri de kalemine çok güvendiğim illüstratör Şule Coşkun Balmumcu çizdi. Artık kitapçılardan da ulaşabileceksin Melimelek ajamdama. Sana şans getirmesi dileğiyle.

Bu senin hayatın. En sevdiğin şeyleri daha sık yap. beğenmediğin şeyleri değiştir. Yeteri kadar zamanın olmadığını düşünüyorsan daha az televizyon izle ya da telefonunla daha az vakit geçir. Geceleri telefonu sessize almak iyi bir başlangıç olabilir. Eğer hayatın aşkını arıyorsa, dur. Sen sevdiğin hayatı yaşamaya başladığında, sakinleştiğinde, kendin olduğunda o seni bulacaktır. Detaylarla uğraşmaktan ve her şeyi kafana takmaktan vazgeç. Üzülsen de, kafana taksan da takmasan da her şey olacağına varıyor. Hayat akışını izlemeye başladığında daha keyif alacaksın. İstediklerinin olmadığı zamanlardan az zaman sonra 'iyi ki olmamış' dediğin anların çokluğunu hatırla. Hayat aslında çok basit. Nefes almak ve sağlıkla yaşamak en önemlisi. Hissettiğin tüm duygular önemli, özel ve muhteşem. Yaşadığın her anın ama iyi ama kötü her anın tadını çıkartmayı dene. İyiler için bu çok kolay ama kötü anlar için zorlansan da dene. Kötü anlar seni gün ışığına çıkartacak bunu hiç unutma. Yediğin her yemeğin hakkını ver ve tadını çıkart. Ne yediğini fark et. Gerçek lezzetini duyumsa. Her lokma farklı lezzet barındırır; gerçekten fark edersen yeme şeklin değişecek. Aklını, kalbini ve kollarını insanlara ve tüm iyiliklere aç. Farklılıklarımızla daha özel ve güzeliz. İlk karşılaştığın insana hayallerini sor ve sonra da onu gerçekten dinle. Sabahları işe giderken karşılaştığın göz göze geldiğin insanlara gülümse, günaydın de. Daha sık seyahat et. Unutma kaybolmak kendini bulmaktır. Daha çok müzik dinle ve çok oku. Öğrenmekten asla vazgeçme. Bazı fırsatlar başımıza bir kez gelir, her fırsatı etraflıca düşün ve değerlendir. Sevdiklerinle sohbet ederken göz göze ol. Sadakat, empati, dürüstlük ve vicdan önemlidir; bu özelliklerinin değişmesine ya da yok olmasına asla izin verme. Hayat sevdiklerinden ve ürettiklerinden ibarettir. Dostlarınla hayatını paylaş, kendi istek ve dileklerin için yaşa ve üret. Başkaları için yaşama. Rüyalarının peşinden git ve tutkunu asla kaybetme. Hayatın için ne dilediğine dikkat et. Ve en en önemlisi kendini her şeyden herkesten çok sev...

KADIN OLMANIN İNCELİKLİ ÜSTÜNLÜĞÜ

"Yeryüzünde gördüğümüz her şey kadının eseridir."
MUSTAFA KEMAL ATATÜRK

Şeyda Coşkun

"İnsan topluluğu kadın ve erkek denilen iki cins insandan mürekkeptir. Kabil midir ki, bu kütlenin bir parçasını ilerletelim, ötekini ihmal edelim de kütlenin bütünlüğü ilerleyebilsin? Mümkün müdür ki, bir cismin yarısı toprağa zincirlerle bağlı kaldıkça öteki kısmı göklere yükselebilsin?"

Hayat da böyle değil mi; dişi ve erkek duygularla donatılmıştır. Tek başına bir bireyin var olamadığı gibi, kadın erkek olmadan, erkek de kadın olmadan düşünülemez. Bütün olmaya, bütünleşmeye ihtiyaç duyarız. Bu bütünleşme sadece bizim toplumumuzda mı bu kadar sancılı oluyor diye düşünmeye başladım. Son yıllarda her gün kadına şiddet, mobbing, taciz, töre cinayeti, çocuk gelin olaylarıyla karşılaşıyoruz. Çok üzücü ama sanki kadın erkeğin hayattaki güç mücadelesinin, zaaflarının, hatta cinnetinin mağduru oluyor. Bu erkekleri yetiştiren annelerin de kadın olması ise başka bir paradoksu ortaya koyuyor bir yandan.

Kadın ve erkeğin toplumdaki dengesi dünyayı kurtaracak gibi geliyor bana. Önce bireyler kendini sevmekle başlamalı bu uzun yola. Kadın üretken ruhunu güzel nesiller yetiştirmekle beslemeli. Erkek de vatanını koruduğu gibi anasına, kızına, sevdiğine bakmalı. Onu incitmekten, ona toz kondurmaktan korkmalı! Çocuklarımızı hatalarıyla, zaaflarıyla sevsek, kabullensek ve onları yüreklendirsek... Biz kadınlar erkeği toplumda güç abidesi, para kaynağı olarak görmesek, kendi ayaklarımızın üstünde yere sağlam basan kadınlar olarak yan yana yürüsek beraber. Çocuğumuza baktığımız gibi şefkat perdesinden bakabilsek eşlerimize…

Önce sevgi ile başlıyor her şey; sevildiğini bilen çocuk toplumda kendini hep güvende hissediyor. Güvenli liman arayışının ötesinde, yeni ufuklara açılmak heyecanında yaşamalı; Atatürk'ün "Kadınlarımız için asıl mücadele alanı, asıl zafer kazanılması gereken alan, biçim ve kılıkta başarıdan çok ışıkla, bilgi ve kültürle, gerçek faziletle süslenip donanmaktır" sözü benim için hep yol gösterici olmuştur.

Kadın hayatın ona sunduğu incelikle, sahip olduğu güçle buluşmalı ve yeniden bir dünya yaratmaya gönüllü olmalıdır.

Şeyda Coşkun

1 GÜNLÜK BAL KABAĞI DETOKSU

Sabah: 1 kase bal kabağı detoksu
Ara: Ödem çayı
Öğle: 1 kase bal kabağı detoksu
Ara: Ödem çayı
Akşam: 1 kase bal kabağı detoksu

AYNA AYNA SÖYLE BANA

Dünyaya geldiğimizde, gözümüzü açıp nefes aldığımız andan sonra ilk olarak bu dünyada kapladığımız yere bakılır. Çocukluk döneminde boyumuz ve kilomuz, hayatımızın geri kalanında hiç olmadığı kadar sık kontrol edilir. Sonra bir gün büyürüz. Kontrol bize geçtikten sonra birçoğumuz için artık tartımızdaki rakamların pek önemi kalmaz.
Ta ki kilo ya da sağlık sorunu yaşayana kadar. Sonra istesek de istemesek de tartımızla yüzleşmeye başlarız. Artık beslenmemizin düzenlenmesi gerektiği gerçeğiyle karşı karşıyayızdır. Bu satırları okuduğunuza göre siz de benzer bir süreçtesiniz.
Hadi o zaman biraz kendimize zaman ayıralım ve harekete geçelim.

BAL KABAĞI DEYİP GEÇMEYİN...

Bal kabağı hem yetişkinler hem de minik gurmeler için kış aylarının vazgeçilmez meyvelerinden. Muhteşem turuncu rengiyle sofralarımıza renk, sağlık ve lezzet getirir.

İŞTE FAYDALARI

- Lif içeriği yüksek olduğu için uzun süre tokluk sağlar. Dolayısıyla kilo vermeye yardımcıdır.
- Sindirim sistemi problemi yaşayanlara iyi gelir, yüksek lif içeriği sayesinde kabızlığı önler.
- Nişasta, şeker, yağ, çinko, magnezyum, beta karoten, A, B ve C vitamin içeriğiyle tam bir vitamin deposudur.
- Ayrıca potasyum, fosfor, kalsiyum, magnezyum, sodyum, demir deposudur.
- Hem göz hem de beyin sağlığı için mükemmel bir besin. Şeker içermesine rağmen kalorisi çok yüksek değildir.

BAL KABAĞI DETOKSU

MALZEMELER

- 3 kase küp doğranmış bal kabağı
- 1 çubuk tarçın
- 3 adet karanfil
- 1 kahve fincanı su

HAZIRLANIŞI

Soyulmuş, yıkanmış, küp doğranmış bal kabağını tarçın, karanfille birlikte bir kahve fincanı suda diri kalacak şekilde suyunu çekerek pişirin. Afiyetle yiyin.

ÖDEM ÇAYI

MALZEMELER

- 1 adet maydanoz sapı
- 1 fındık tanesi kadar zencefil
- 4-5 dilim limon
- Yarım litre su

HAZIRLANIŞI

Malzemeleri bir taşım kaynatın. 5 dakika bekletip süzün. Soğuk ya da sıcak olarak öğün aralarında için. Şeker ya da tatlandırıcı ilave etmeyin.

Yapın!

- Kendinize inanın asla pes etmeyin, sabırla ulaşılmayacak hedef yoktur.
- Susuz kalmayın; su sizin varlık nedeniniz. Kışın 1.5-2 litre, yazın ise 2-3 litre.
- Karnım niye şiş diyorsanız asitli içeceklerden uzak durun.
- Her gün yürümeye çalışın.

ŞEYDA'NIN *perisi*
Kafasına koyduğunu yapana 'kadın' denir.

ŞEYDA'NIN *delisi*
İşine geleni yapana 'erkek' denir.

anti KAHRAMA

La Casa de Papel dizisinde Profesör, Breaking Bad'de Walter White ve elbette eskilerden Joker ya da Fight Club'ın Tyler Durden'ı... Liste elbette uzayıp gider. Çünkü filmler, diziler, kitaplar ve hatta belki de gerçek yaşamdaki anti kahramanlara yani kötü karakterlere içten içe duyduğumuz hayranlık şüphe götürmez. Biz de beş oyuncuya favori anti kahramanını sorduk. Karşınızda 'anti kahramanları sevmek' üzerine deneysel bir çalışma.

ALPER SALDIRAN

Anti kahramanlara neden sempati duyuyoruz?

Mesleğim gereği oynadığım hiçbir karaktere iyi veya kötü diye bakmam. Her insan seçimleriyle yaşar. Bunun sonucunda iyi veya kötü demek, dış dünyanın onu nasıl algıladığıyla ilgilidir. Kimse durup dururken iyi ya da kötü olmaz. Herkes kendince haklı. Bizlerse kötü olarak anılmamak için birçok duyguyu dışarı vurmadan öldürürüz. Kötü karakter dediğimiz insanlar genellikle bu duyguları dışarı vuranlar. Belki de bu yüzden onları çaktırmadan seviyoruz. İnsan bütünüyle steril bir canlı değil, sonuçta hepimizin defoları var.

Bu karakteri seçmenizin özel bir hikayesi var mı?

Tony Montana acayip bir karakter. Pisliğin içinde büyümüş. Dünyayı böyle bir yer sanıyor, öyle görmüş. Sonra da en pislik olmak için uğraşmış. Mesela bir müzik çevresine düşseydi belki de en iyi müzisyen olmak için kullanacaktı bu hırsını.

TONY MONTANA, SCARFACE (YARALI YÜZ)

Tabii bir de bu rolü Al Pacino'nun oynaması var. Başka bir aktör bu rolü oynasaydı, onu sevmeyebilirdik.

Peki, sizin süper gücünüz ne?

Negatifi pozitife çevirmek sanırım, çünkü ben çözüm adamıyım. Yıkıcı, işleri çıkmaza sokan çok fazla insan var dünyada. Ben kendi adıma yapıcı olmayı seçtim. Yaşamak zaten zor zanaat; daha da zorlaştırmanın bir anlamı yok, kolaylaştırmak varken. Bence güç yapıcı olmak.

Yakın zamanda gerçekleştirmek istediğiniz bir hayaliniz var mı?

Her yıl gerçekleştirmek istediğim hayallerim var. Oynarken önce beni, sonra seyirciyi şaşırtacak roller oynamak istiyorum.

Yılbaşında film izlemek isteyenler için öneride bulunabilir misiniz?

Charlie Chaplin'den Modern Zamanlar.

Yılın ilk sabahına hangi şarkıyla uyanmak istersiniz?

Queen, Show Must Go On.

İleride otobiyografik bir filminiz çekilse, yaşlandığınız dönemi hangi usta oyuncunun canlandırmasını isterdiniz?

Tom Hardy olabilir.

RÖPORTAJ: SİMAY ENGÜR
FOTOĞRAF: PELİN KAÇAR
STYLING: ZEYNEP ŞİMŞEK
SAÇ: TAYFUN KAYDOK
MAKYAJ: NUVİT TİRYAKİ
FOTOĞRAF ASİSTANI: SAMET TÜRKAN
STYLING ASİSTANLARI: TUĞBA ÇEŞTAN, EVRENSEL GÜL

KIYAFETLER İÇİN; BEYMEN, SERDAR LONDON, THOMAS SABO, PENTİ, LANVIN, HATİCE GÖKÇE, BRANDROOM, CLOSH, TUVANA BÜYÜKÇINAR, HAKAN AKKAYA, SWAROVSKI'YE TEŞEKKÜR EDERİZ.

NLAR

"Bizler kötü olarak anılmamak için birçok duyguyu dışarı vurmadan öldürürüz. Kötü karakterler, genellikle bu duyguları dışarı vuranlar."

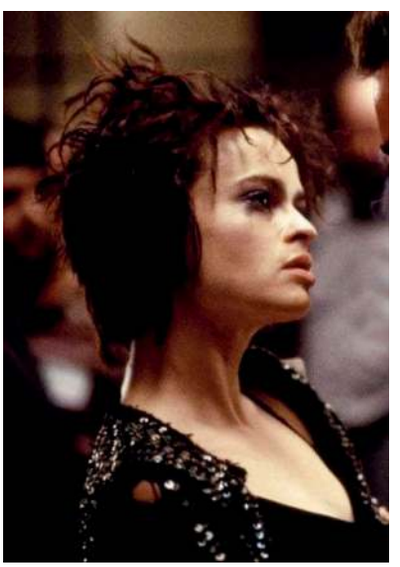
ŞEBNEM HASSANISOUGHI

Anti kahramanlara neden sempati duyuyoruz?

Ben insanların kötü ya da iyi olduğunu değil, her insanın duruma göre nihayetinde keder ya da sevince yol açan eylemleri tercih ettiğini düşünüyorum. Buna iyi, kötü olmak değil, iyilik ya da kötülük etmek de diyebilirim. İstikrarlı biçimde yıkıcı davranan karakterlerin çekiciliği arzu, tutku ve isteklerinin yoğunluğundan geliyor bence. Onları izlerken insana dair bir hali, daha derin anlama imkanı oluyor. Çünkü hepimiz içten içe safi iyilik ya da kötülük fikrinin hakikat olmadığı, zaaflarımız sayesinde biricik olduğumuzu biliyoruz. Yani bence söylediğinizin aksine karanlık yönleri anlamak ve insanı olduğu haliyle sevebilmek için de imkan sunuyorlar.

Bu karakteri seçmenizin özel bir hikayesi var mı?

Burada bu yanıtı vermek çok gülünç ama popüler kültürle aramız pek limonidir. Hele son yıllarda ana akımla bile pek muhabbetimiz yok. Görseli kuvvetli kadın anti kahramanların çoğunun da 'hadi siz de bununla idare edin' kontenjanından olduğunu görüyorum. Aslında Marla Singer kitabına uygun bir anti kahraman bile değil. 90'ların sonunda alternatif ergen tayfaya musallat olmuş bir figür. Dört bir yanımız onun tarzını uygulayanlarla doluydu ve neredeyse gına gelmişti. Bir anti kahramana gönderme fikrini duyduğumda aklıma gelen tüm roller çok sıradan görünen insanlardı. Çoğu zaman en çok ilgimi çekenler onlar. Gelebildiğim en yakın zamandaki popüler figür Marla oldu. Zira son 20 yıldır Jüpiter'de ikamet ediyorum. Olumlu ya da olumsuz, kuvvetli hisler duyduğum her şey merak uyandırıyor. O yüzden neden olmasın. Üstelik çok eğlenceli bir hal, tavır ve de tarz.



MARLA SINGER, FIGHT CLUB (DÖVÜŞ KULÜBÜ)

Peki, sizin süper gücünüz ne?

Hislerimin varlığını kabul edip zarafetle onlara yaşam hakkı verebilmem. Bir de sahiden ölümlü oluşum.

Yakın zamanda gerçekleştirmek istediğiniz bir hayaliniz var mı?

Gezmek, başka yerlerde uyanmak, yaşamak! Kirkenes, Sri Lanka, Fas, Berlin kim bilir…

İleride otobiyografik bir filminiz çekilse, yaşlandığınız dönemi hangi usta oyuncunun canlandırmasını isterdiniz?

Philipp Seymour Hoffmann oynardı. Çok iyi oynardı!

Yılbaşında film izlemek isteyenler için öneride bulunabilir misiniz?

Stories We Tell.

Yılın ilk sabahına hangi şarkıyla uyanmak istersiniz?

Sevgilimin kendi dilinde söylediği bir şarkı.

"Hepimiz içten içe safi iyilik ya da kötülük fikrinin hakikat olmadığı, zaaflarımız sayesinde biricik olduğumuzu biliyoruz."

CANSEL ELÇİN

Anti kahramanlara neden sempati duyuyoruz?

Dünyada boş yere kötülük yapan insan yoktur. Bir kere kötü insan diye bir şey yok. Her şeyin bir nedeni var. Bunun nedenlerini de bildiğimiz zaman, insanları bir şekilde haklı bulmaya çalışıyoruz. Her şey çocukluktan geliyor aslında; insan çocukluğunda kötü deneyimler yaşadığında, kabul etmeyip onu yine de kötü bulabiliyoruz. Ama bir şekilde anlayabilirsek bizim de merhametimiz ve duyarlılığımız ön plana çıkıyor. Bazen de affedebiliyoruz ve bu yüzden sempati oluşuyor. Elbette ki gerçek hayatta bu karakterlere asla sempati oluşmaz. Ama sinemada aktör performans sergilediği zaman sempati oluyor. Mesela Koku filminde Jean Baptiste, kötü bir ortamda doğuyor ve yetimhanede kötü şartlarda büyüyor. İleride yaptığı şeyleri de hayranlıkla izliyoruz. En sonunda kendini öldürüyor. Christopher Nolan'ın çektiği Batman'de Joker; "Seni öldürmek istemiyorum, seni öldürebilirim ama öldürmek istemiyorum. Çünkü ben kötüyüm, sen ölürsen ben yaşayamam ki… Sen varsan ben varım, ben varsam sen varsın" diyor. İyiliği anlatmak için kötülüğü, kötülüğü anlatmak de için iyiliği göstermek lazım. Bu da tamamen Shakespeare yönüyle bir yaklaşım. Felsefi bir yaklaşımla bakıyoruz yani.

JOKER, THE DARK KNIGHT (KARA ŞÖVALYE)

Bu karakteri seçmenizin özel bir hikayesi var mı?

Jack Nicholson'ın performansını izlediğimde küçüktüm. Joker çok yaramaz, villain dediğimiz bir karakter. Az önce dediğim gibi Nolan'ın çıkardığı filmde, Joker aslında Batman'in önüne geçti. Çünkü daha köşeli ve felsefesi olan bir karakter. Filmlerde, kötüler her zaman insanların daha fazla ilgisini çekiyor. Belki insanların içinde var yaramazlık. Onları da sinemada, filmde, gerçek hayatta olmayan şeyleri performans içinde sergilediğimiz zaman ciddi olmadığını, gerçek olmadığını bildiğimiz için daha eğlenceli geliyor.

Peki, sizin süper gücünüz ne?

Benim şöyle bir gücüm var; çabuk unutuyorum, anında yok sayabiliyorum. Bir durumu, kendimi yıpratmamak için hemen unutabiliyorum. Tabii ki de moralim bozulabilir, üzülebilirim ama unutabilme kapasitem yüksek. Bu da sanırım spordan kaynaklanıyor. Yıllarca tenis oynadım ve teniste 6-0 yenilirken, maç bir anda lehinize dönebilir ve kazanabilirsiniz. Ya da tam tersi önde gidiyorsunuz ama bir anda saçma bir puan kaybedip, moralinizi bozabilirsiniz. Bu da size maçı kaybettirir. Tiyatroda da aynı durum var. Sahnede herhangi bir şeye kafanız takılırsa, performansınız düşebilir. Sporun ve sanatın sayesinde bir şeyleri takmamayı öğrendim. Yani bazı olumsuz durumların geçmişte kaldığını bilip önünüze bakmayı hedeflerseniz, üstesinden gelebilirsiniz.

Yılbaşında film izlemek isteyenler için öneride bulunabilir misiniz?

Bill Murray'nin oynadığı Bugün Aslında Dündü tam bir yılbaşı filmi! Sevgilinizle pikenin altında, kahvenizi ve bitki çayınızı alıp izleyebileceğiniz en güzel aşk filmlerinden.

Yılın ilk sabahına hangi şarkıyla uyanmak istersiniz?

My Funny Valentine.

İleride otobiyografik bir filminiz çekilse, yaşlandığınız dönemi hangi usta oyuncunun canlandırmasını isterdiniz?

Jim Carrey!

"İyiliği anlatmak için kötülüğü, kötülüğü anlatmak için de iyiliği göstermek lazım."

AHSEN EROĞLU

Anti kahramanlara neden sempati duyuyoruz?

Her karakter hikayesini bilmediğimiz ana kadar korkunç veya kötüdür. Yakın zamanda Frankenstein'ın orijinal metnini okudum. Doktorun yarattığı canlıya düşman olamadım açıkçası. Çünkü o canlı yaratıldığında bir canavar değildi, duyguları vardı. Korkunç görüntüsü yüzünden dışlandı ve yalnız kaldı. Onu canavar yapan yalnızlık ve içinde yanan korun küçük bir parçasını karşısındakine hissettirebilmekti. Kendi duyduğu acının dengini göstermeye çalışmak, insana özgü bir durum değil midir zaten? Burada anahtar kelime empati. Kötü olan karaktere henüz sempati duymuyorum ama onu nötr bir alana çekmeye çalışıyorum. Böylece onu anlayabiliyorum.

Bu karakteri seçmenizin özel bir hikayesi var mı?

Game of Thrones'u henüz tamamen izlemedim. Ancak Cersei'nin Walk of Shame sahnesini defalarca izleyenlerdenim. Sahnenin 1793'te yapılan The Penance of Jane Shore tablosundan esinlendiğini okudum. Resim sanatına olan ilgim de Cersei'nin bu sahnesini aklıma kazıdı. Oyunculuk hayatımda bir gün Cersei kadar derin ve zeki bir kötüyü oynamayı çok istiyorum. Bu yüzden insanın diğer yüzü olan kötülüğü, en saf haliyle yansıtan Cersei'yi canlandırmak benim için heyecan verici bir deneyim oldu. Cersei kostümünü giydiğim an içime bir anda siyah dumanlar doldu ve nefesim kesildi!

CERSEI LANNISTER, (GAME OF THRONES)

Peki, sizin süper gücünüz ne?

Hiç tükenmeyen neşem ve onu etrafa yayabilme yeteneğim.

Yakın zamanda gerçekleştirmek istediğiniz bir hayaliniz var mı?

Yeni Zelanda'da 2-3 haftalık bir doğa kampı aklımdan hiç çıkmıyor. 2019 için tüm planlarımı neredeyse buna göre yapıyorum.

İleride otobiyografik bir filminiz çekilse, yaşlandığınız dönemi hangi usta oyuncunun canlandırmasını isterdiniz?

Julia Roberts! Ya da Julia Roberts'ın hayatını ben canlandırsam da olur.

Yılbaşında film izlemek isteyenler için öneride bulunabilir misiniz?

İlk aklıma gelen Kramer Kramer'e Karşı. İzlemeyen kaldıysa yılbaşı deyince aklıma gelen bir diğer film Mesajınız Var. Vaktiniz olursa da Mesajınız Var'a ilham olan Köşedeki Dükkan filmini de atlamayın derim.

Yılın ilk sabahına hangi şarkıyla uyanmak istersiniz?

Polo&Pan Coeur Croise. Olmayan Fransızcam ile sözlere eşlik etmek de inanılmaz eğlenceli!

"Her karakter hikayesini bilmediğimiz ana kadar korkunç veya kötüdür."

ŞEBNEM BOZOKLU

Anti kahramanlara neden sempati duyuyoruz?

Filmlerdeki ve romanlardaki anti kahramanları sevme sebebim sıkıcı olmamaları! İyi konuşuyorlar ve sarkastik bir espri anlayışları var.

Bu karakteri seçmenizin özel bir hikayesi var mı?

Narnia çok sevdiğim bir film. Tilda Swinton'a da bayılırım ve bu hikaye, Beyaz Cadı olmadan eksik kalırdı. Finalde Aslan ve ekibinin kazanmasından mutluyum ama.

Peki, sizin süper gücünüz ne?

Süper gücüm gerektiğinde ciddiye almamayı başarmak bence.

Yakın zamanda gerçekleştirmek istediğiniz bir hayaliniz var mı?

Her zaman bütün hayallerim seyahat etmekle ilgili. 2019'da da bunu bol bol yapacağım.

Yılbaşında film izlemek isteyenler için öneride bulunabilir misiniz?

Bu kostümümle önerim Narnia Günlükleri: Aslan, Cadı ve Dolap tabii ki. Lapa lapa yağan karlar ve güllü lokumlar da var!

Yılın ilk sabahına hangi şarkıyla uyanmak istersiniz?

Frank Sinatra'dan My Funny Valentine.

BEYAZ CADI, THE CHRONICLES OF NARNIA: THE LION, THE WITCH AND THE WARDROBE (NARNIA GÜNLÜKLERİ: ASLAN, CADI VE DOLAP)

"Anti kahramanlar iyi konuşuyorlar ve sarkastik bir espri anlayışları var."

ömür boyu
garanti

Ömürlük aşklara ömürlük ürünler

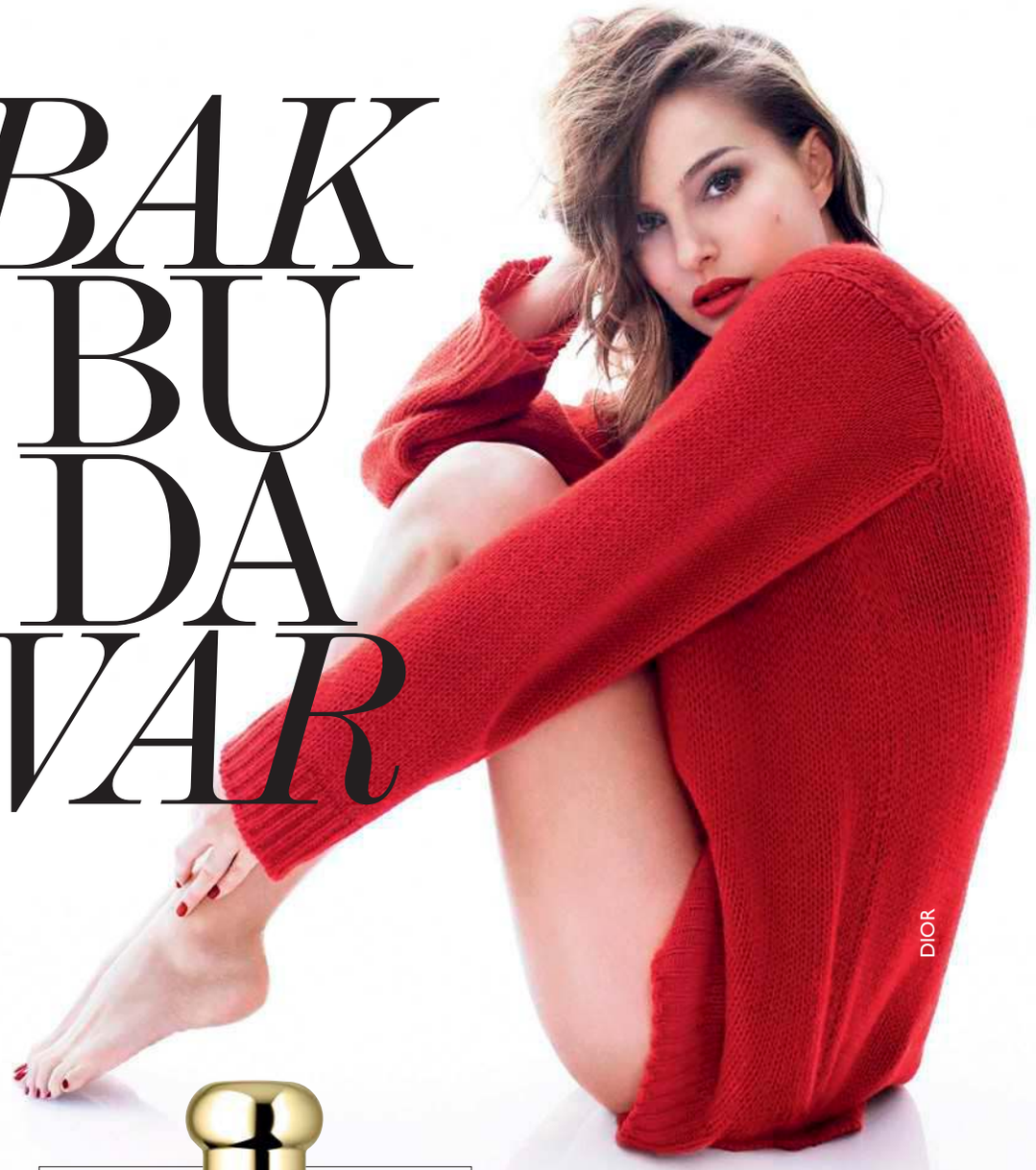
emsan
sahne sizin

online alışveriş: www.emsan.com.tr

Gülru İncu

BAK BU DA VAR

Yılın en neşeli en heyecanlı döneminde güzellik dünyası da yeni yıl ruhuyla bütünleşiyor. Ünlü markaların yılbaşı koleksiyonlarındaki gold, gümüş ve bronz tonlar ışıltısıyla cezbediyor. Kırmızılar ise bu kutlamaya heyecan ve tutku katıyor. Parti hazırlıklarına hala başlamadınız mı?



DIOR

SHISEIDO

Bir japon felsefesi

Shiseido'nun yeni temizleme serisi, cildin yaşlanmasına neden olabilecek maddelerden cildi arındırırken, doğal ışıltıyı ortaya çıkarıyor. Deep Cleansing Foam, cildi derinlemesine temizlerken Clarifying Cleansing Foam, ışıltılı bir görünüm vadediyor. Extra Rich Cleansing Milk, cildi besliyor. Treatment Softener losyon, yaşlanma belirtileriyle savaşıyor. Treatment Softener Enrich ise kuru cilde yoğun nem sağlıyor.

1. DEEP CLEANSING FOAM, ₺320
2. CLARIFYING CLEANSING FOAM, ₺320
3. EXTRA RICH CLEANSING MILK, ₺350
4. TREATMENT SOFTENER, ₺420
5. TREATMENT SOFTENER ENRICH, ₺420

WHITE MOSS&SNOWDROP
100 ML PARFÜM, ₺620

JO MALONE

Kış güneşi

Jo Malone, yılbaşı dönemini parfüm ve mumdan oluşan White Moss&Snowdrop serisiyle kutluyor. White Moss&Snowdrop; kardelen çiçeği, yosun, kakule ve amberle kış güneşi altında adeta ışık saçan, sıcak bir koku.

DIOR

Kırmızı bir öpücük

"Dayanıklı, mükemmel dokulu, ateşli renkleriyle gerçeğe dönüşen bir ruj fantezisi" diyor Dior Makyaj Yaratıcı ve İmaj Direktörü Peter Philip Dior'un yeni ruj serisi Rouge Dior Ultra Ruj için. Ultra kalıcı, ultra renkli ve ultra nemlendiricili bu ruj, yarı mat bir bitiş sunuyor. Ultra Dior, Ultra Love, Ultra Shock ve Ultra Star olarak dört serisi ve 26 renk tonuyla kesinlikle cazip.

ROUGE DIOR
ULTRA RUJ,
₺265

LANCOME

Kusursuz ve doğal

Lancome, Teint Idole Ultra Wear ailesiyle kusursuz ve doğal bir görünüm vadediyor. Ultra Wear Likit Fondöten yüksek oranda kapatıcı özellikte ve 24 saat kalıcı. Ultra Wear Camouflage Kapatıcı cilt kusurlarını kamufle ediyor. Blur&Go Stick Gözenek Küçültücü Makyaj Bazı gözeneklerin, kırışıklıkların ve diğer cilt kusurlarının görünümünü azaltıyor. Long Time No Shine Matlaştırıcı Transparan Pudra cildinizi kurutmadan fazla yağı kontrol ediyor. Fix It&Forget It Sabitleyici Sprey ise makyajınızı 24 saat koruyor.

1. FIX IT&FORGET IT SABİTLEYİCİ SPREY, ₺235
2. ULTRA WEAR LİKİT FONDÖTEN, ₺270
3. ULTRA WEAR CAMOUFLAGE KAPATICI, ₺205
4. LONG TIME NO SHINE MATLAŞTIRICI TRANSPARAN PUDRA, ₺255
5. BLUR&GO STICK GÖZENEK KÜÇÜLTÜCÜ MAKYAJ BAZI, ₺255

1. FAR PALETİ, ₺703
2. TERRACOTTA BRONZLAŞTIRICI PUDRA, ₺486
3. KISS KISS RUJ, ₺338
4. METEORITES PUDRA, ₺530

GUERLAIN

Kozmik güzellik

Pullu göz kapakları, cilde ışıltı veren altından bir örtü, dudakları saran mücevher görünümü… Guerlain'in yılbaşı koleksiyonu, yıldız gibi parlayan bir güzelliğin peşine düşmüş. Far paleti sıcak ve soğuk tonları bir araya topluyor. Meteorites pudra altın, bakır, beyaz altın ve şampanya renkli pudra tanecikleriyle teninizde dört boyutlu bir parıltı sağlıyor. Terracotta bronzlaştırıcı pudra yüze sıcaklık katıyor. Kiss Kiss ruj ise dudaklarda kadifemsi bir görüntü yaratıyor.

BIOLUMIN-C SERUM, ₺975

DERMALOGICA

İçten gelen ışıltı

Dermalogica BioLumin-C Serum, C vitamininin doğal gücünün en çok ihtiyaç duyulan yerlere ulaşmasını sağlıyor. BioLumin-C Serum, cildi aydınlatma, sıkılaştırma ve ince çizgilerin görünümünü azaltmanın yanı sıra cildin savunmasını artırıyor ve parlak bir cilt vadediyor.

1. PEPPERMINT AND CANDY CANE ₺100 ML IŞILTILI VÜCUT SPREYİ, ₺129.90
2. VANILLA MARSHMALLOW DUŞ JELİ, ₺54.90
3. BERRY BON BON BODY BUTTER, ₺49.90

THE BODY SHOP

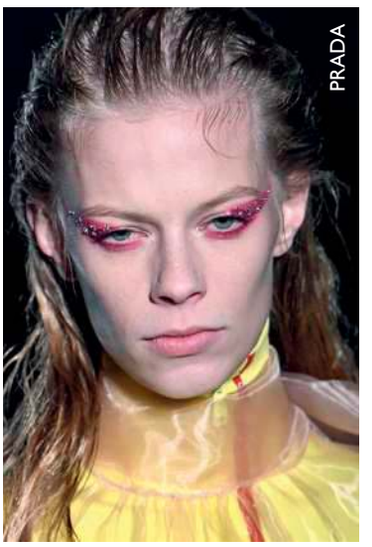
Tatlı bir yılbaşı

The Body Shop, yeni yılbaşı serisiyle karşınızda. Naneli sorbe, portakal, zambak ve Hint baklası notalarıyla zenginleştirilmiş Peppermint Candy Cane, canlandırıcı ve taze. Kızılcık özüyle zenginleştirilen Berry Bon Bon'da yaban mersini, ahududu, kuş üzümü, beyaz gardenya, misk amberi, vanilya ve pralin notaları yer alıyor. Vanilla Marshmallow ise karamel, yasemin ve amber notalarına sahip.

NARS

Yumuşak ve hafif kirpikler

Nars'ın yeni maskarası Climax, hafif ve kremsi bir yapıya sahip. Köklerden uçlara doğru topaklanma yaratmadan kirpiği kıvırarak hacim kazandırıyor. Yüzde 96 oranında yoğun ve maksimum hacme ulaşan kirpikler yaratıyor.



DERİN DALIŞ

Eyeliner ve maskaralar bu sezon kabuk değiştirdi. Klasik renklere mahkum olmak mı, asla! Mottomuz daima çok renklilik ve sonuna kadar özgürlük.

1. LANCOME EYELINER, ₺190
2. TOM FORD EYELINER, ₺185
3. GIVENCHY EYELINER, ₺228
4. SMASHBOX EYELINER, ₺79
5. MAX FACTOR EYELINER, ₺40.50
6. SISLEY MASKARA, ₺410
7. NARS EYELINER, ₺125
8. DIEGO DALLA PALMA EYELINER, ₺89
9. GUERLAIN MASKARA, ₺135
10. YSL MASKARA, ₺150
11. SHISEIDO EYELINER, ₺79.50
12. DIOR EYELINER, ₺240
13. SEPHORA EYELINER, ₺34.90
14. DOLCE&GABBANA EYELINER, ₺259

Kahvekolik

KORKMAZ

Hayatın lezzeti

Termo balans teknolojisiyle,
kahve çekirdeğinin aromasını ortaya çıkararak
köz tadında lezzetli kahveler yapar.

TÜRKİYE'NİN ★ PASLANMAZ ÇELİK CEZVESİ ★ ÇELİK SAĞLIKTIR

OTOMATİK KAHVE YAPMA VE HAZIR OLDUĞUNDA KAPANMA

TAŞMA ÖNLEYİCİ SENSÖR

SUSUZ KALDIĞINDA OTOMATİK KAPANMA SİSTEMİ

400W VERİMLİ ENERJİ TÜKETİMİ

4 FİNCAN KAHVE KAPASİTESİ

korkmaz.com.tr | korkmazstore.com.tr

korkmazhayatinlezzeti

Gülru İncu

SEPHORA
₺39.90

BOBBI BROWN ₺210

DIOR ₺318

AYDINLIK GÜNLER

Cilde ışıltı veren aydınlatıcılar son zamanlardaki favori makyaj malzemelerimiz arasında. Doğal ışıltı bu ay radarımızda.

NOTE ₺62.90

FLORMAR
₺39.99

DOLCE&GABBANA
₺193

YSL ₺145

BURBERRY ₺382

SENSAI ₺228

NARS ₺215

GUERLAIN ₺260

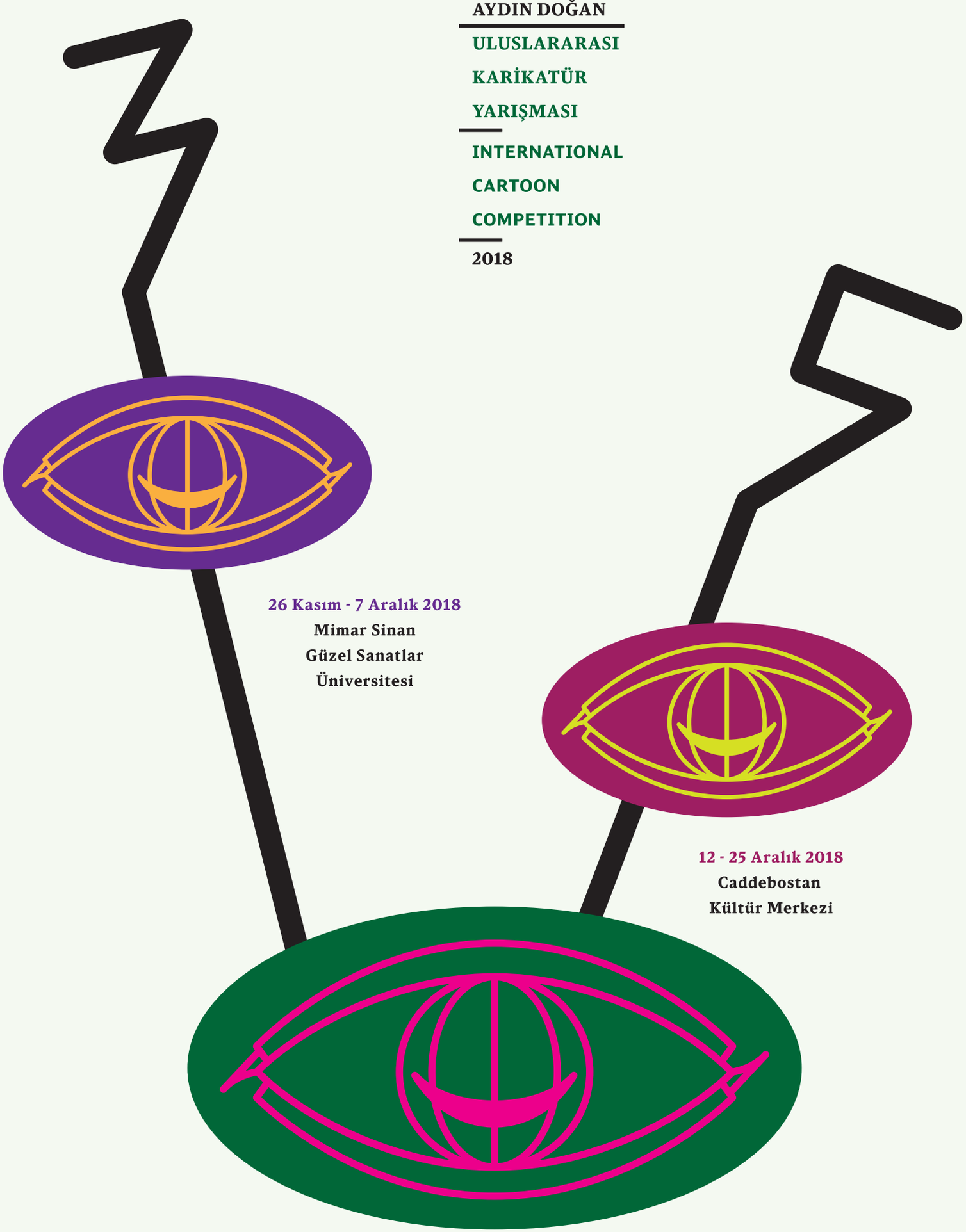
NASIL UYGULAMALI?

1. Aydınlatıcı kullanmadan önce cildinizin iyice temizlenmiş ve nemlenmiş olduğundan emin olun, çünkü nemli bir cilt ışıltılı bir görünümün anahtarı.
2. Renkli nemlendirici veya fondöten, üzerine kullanacağınız aydınlatıcının daha kusursuz görünmesine yardımcı olur. Nemlendiricinize 1-2 damla likit aydınlatıcı da damlatabilirsiniz.
3. Aydınlatıcıların pudra, likit ve krem formları var. Hangisini daha rahat kullanıyorsanız onu tercih edebilirsiniz. Likit formu tercih edecekseniz makyaj süngerleri ile oldukça iyi sonuç verdiğini aklınızda bulundurun.
4. Aydınlatıcıları kaşların başlangıç noktasının üzerine, burun kemiğinin üzerine, yanaklara, dudak üzerine, kemikleri belirginleştirmek için elmacık kemiklerinin üzerine ve çenenize sürebilirsiniz.

AYDIN DOĞAN ULUSLARARASI KARİKATÜR YARIŞMASI

INTERNATIONAL CARTOON COMPETITION

2018



26 Kasım - 7 Aralık 2018
Mimar Sinan
Güzel Sanatlar
Üniversitesi

12 - 25 Aralık 2018
Caddebostan
Kültür Merkezi

AYDIN DOĞAN VAKFI

Gülru İncu

Çağlar BOYUNCA *KOZMETİK*

Güzel görünme arzusunun modern dünyaya ait bir takıntı olduğunu sanıyorsanız feci halde yanılıyorsunuz. Kozmetik tarihiyle ilgili bazı bilgiler insanı hayrete düşürebiliyor. Kemerlerinizi bağlayın, antik bir yolculuğa çıkıyoruz.

GÜNEY AFRİKA (100.000 YIL ÖNCE)

Güney Afrika'da bulunan ve günümüzden 100 bin yıl öncesine uzanan bir boya fabrikasının kalıntıları, o dönemde pigmentlerin kullanıldığını ve kadınların vücutlarını boyamak için bu pigmentleri deniz kabuğunda karıştırdığını gösteriyor.

GÜNEY IRAK (M.Ö. 3500)

M.Ö. 4000 ile M.Ö. 2000 yılları arasında hüküm süren Sümerlerin kraliçesi Schub-ad, kırmızı renkli kayaların tozuyla yaptığı karışımla dudaklarını boyardı. Bu maddenin tarihteki ilk kırmızı ruj olduğuna inanılıyor.

İRAN (M.Ö. 1000)

Yapılan arkeolojik kazılar İran'da hüküm süren Pers İmparatorluğu'ndaki kadınların saçlarını ve yüzlerini kınayla boyadığını gösteriyor.

BİRLEŞİK KRALLIK (M.S. 1800'LER)

Üzerinde güneş batmayan Britanya İmparatorluğu'nun kraliçesi Victoria, kozmetik kullanımını yasakladı. Ağır makyaj, sadece hafifmeşrep kadınlara özgü bir alışkanlıktı. Dönemle ilgili iki tane de ilginç bilgi verelim. Bu dönemde ölen aile üyelerinin son fotoğraflarını çektirmek gelenekti ve ölülere gömülmeden önce makyaj yapılıyordu. Peki, Lewis Carroll'un Alice Harikalar Diyarı kitabındaki zalim Kupa Kraliçesi'nin aslında bir rejim eleştirisi olarak Kraliçe Victoria olduğunu biliyor muydunuz?

FRANSA (M.S. 18. YÜZYIL)

1643-1715 yılları arasında yaşayan ve Fransa'nın en uzun süre tahtta kalan kralı olan XIV. Louis, ülkedeki kadınları hayalinde yarattığı kadına dönüştürmek için bir makyaj yasası çıkarmış. Kaşları kazıtmış, kirpikleri boyatmış, dudakların sadece ortasını boyatarak küçük görülmesini istemiş, dekolteleri açtırmış ve sarı bukleli saçlar olmasını şart koşmuş.

MISIR (M.Ö. 4000)

Antimon, sülfür ve çinko bileşiminden oluşan ismit taşının tozlarının zeytinyağı ile karışımıyla elde edilen bir boyama maddesi olan sürme, özellikle antik Mısır'ın en güçlü simgelerinden. Mısır'da olası göz hastalıklarından ya da güneşten korunmak amacıyla kullanılıyordu ancak Mısırlılar zarar vermemesi için bu kimyasal bileşimi 30 gün boyunca dinlendirip öyle kullanırdı.

ÇİN (M.Ö. 3000)

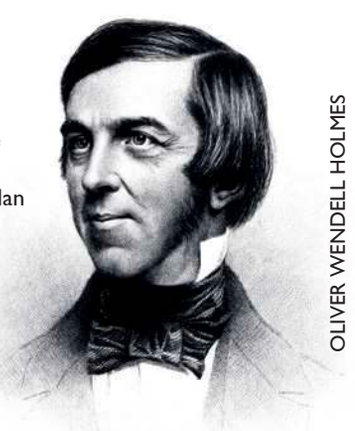
Çinlilerin balmumu, jelatin, kök boyalar ve yumurta beyazı kullanarak ilk ojeyi yapması M.Ö. 3000'e kadar uzanıyor ancak bazı renklerin kullanımı sadece hanedan üyelerine ait. Soylu olmayanların oje sürmesi ise yasaklanmış. Ojenin patenti ilk kez 1919 yılında alındı ve bu oje sanıldığı gibi kırmızı değil, pembeydi.

JAPONYA (M.S. 250-1873)

Antik Japon kültüründe yüzü beyazlatmak için pirinç unu ve kuş kakası kullanılıyordu. Geyşalar, özel törenlerde kullanılan Ohaguro adlı siyah boyalarla dişlerini boyarmış, çünkü geyşaların toplum içinde dişlerini gösterecek kadar duygularını belli etmesi hoş karşılanmazmış.

AMERİKA (M.S. 1879-1900)

Amerika'da yüzlerini boyayarak poz veren kadınların ilk görüntülerine Amerikalı yazar, şair ve doktor olan Oliver Wendell Holmes'un icat ettiği bir çeşit optik alet olan stereoskop çalışmalarında rastlanıyor.



OLIVER WENDELL HOLMES

ELLE kızlarının büyülü dünyası. Takipte kalın, mahrum kalmayın…
FACEBOOK /ELLETurkey
TWITTER/ELLETurkey
Dünyada ve Türkiye'de ne oluyorsa, anında ve bütün temposuyla işte tam burada.
elle.com.tr
ELLE dünyası her gün fazlasıyla bu adreste
ELLE
her yerde!
GOOGLE+ /ELLETürkiye
Neleri seviyor, nelere gülüyoruz? Neleri seçiyor, nelere 'kırmızı kart' gösteriyoruz. Takip edin, keşfedin!
ELLE
APP Store & Google Play
ELLE Turkiye
Tablet derginiz her ay zenginleştirilmiş içeriğiyle Apple Store'da ve Google Play'de
ELLE kızlarının bakış açısıyla en güzel fotoğrafların büyüsü burada birleşiyor!
INSTAGRAM/ELLETurkiye

MUTLULUK EVRENİ

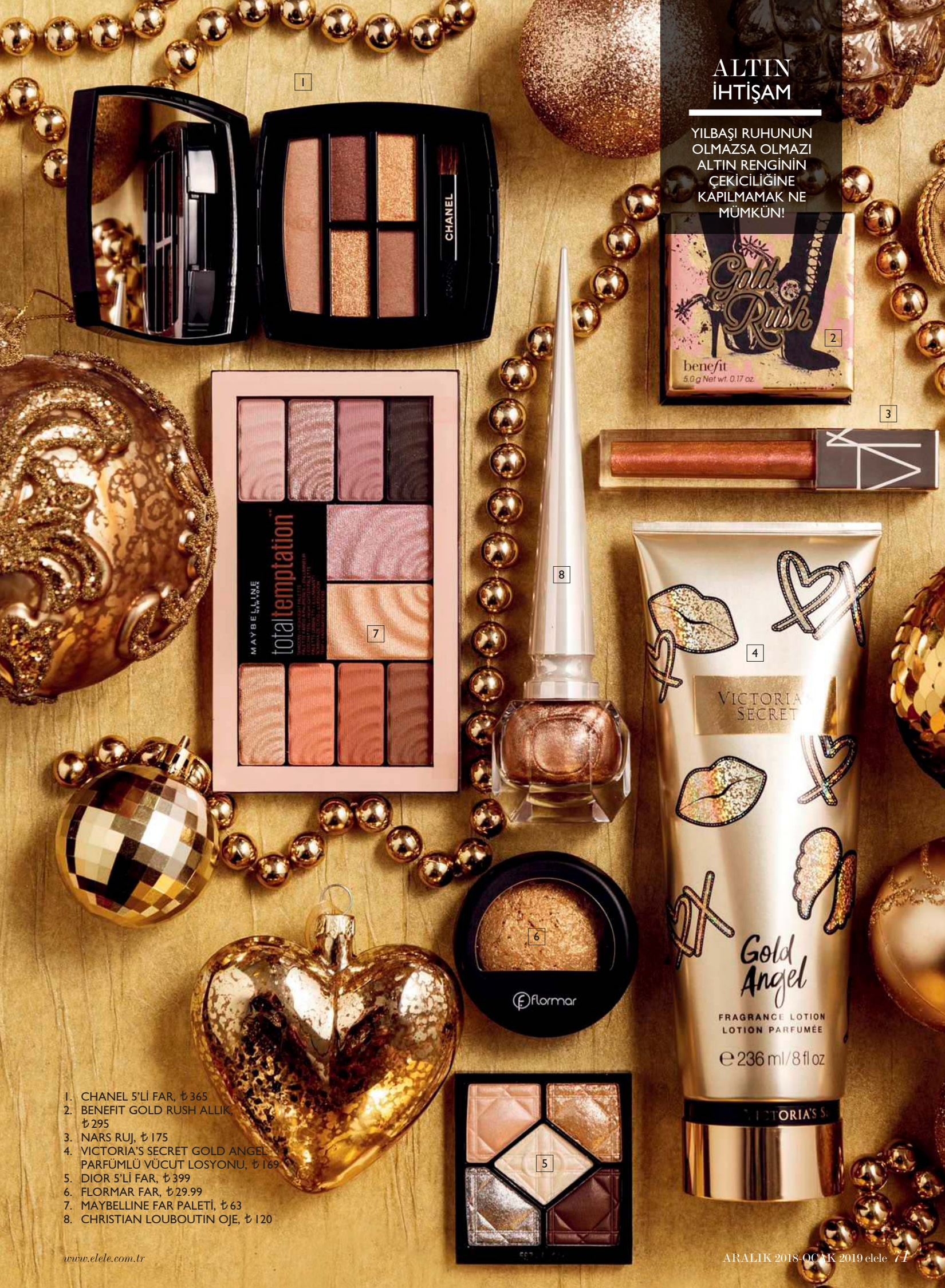
KIRMIZI, YEŞİL, GOLD VE EN YENİ PARFÜMLER... YENİ YILA EN GÜZEL HALİNİZLE MERHABA DEMENİZ İÇİN 'HAZIR OL' DAKİLER.

GÜZELLİK EDİTÖRÜ: GÜLRU İNCU
FOTOĞRAF: NURDAN USTA

1. DKNY STORIES 100 ML, ₺520
2. BOTTEGA VENETA 50 ML, ₺738
3. YVES ROCHER MON EVIDENCE 50 ML, ₺225
4. GUERLAIN MON GUERLAIN 100 ML, ₺748
5. GIVENCHY L'INTERDIT 80 ML, ₺875
6. NUXE LE SOIR DES POSSIBLES 50 ML, ₺200
7. KILIAN I DON'T NEED A PRINCE BY MY SIDE TO BE A PRINCESS 50 ML, ₺590
8. MICHAEL KORS WONDERLUST 50 ML, ₺420

ALTIN İHTİŞAM

YILBAŞI RUHUNUN OLMAZSA OLMAZI ALTIN RENGİNİN ÇEKİCİLİĞİNE KAPILMAMAK NE MÜMKÜN!



1. CHANEL 5'Lİ FAR, ₺365
2. BENEFIT GOLD RUSH ALLIK, ₺295
3. NARS RUJ, ₺175
4. VICTORIA'S SECRET GOLD ANGEL PARFÜMLÜ VÜCUT LOSYONU, ₺169
5. DIOR 5'Lİ FAR, ₺399
6. FLORMAR FAR, ₺29.99
7. MAYBELLINE FAR PALETİ, ₺63
8. CHRISTIAN LOUBOUTIN OJE, ₺120

KIRMIZI AŞKINA

CESUR, TUTKULU VE DAVETKAR. MOTTOMUZ KESİNLİKLE KIRMIZI.

1. BATH&BODY WORKS YOĞUN NEMLENDİRİCİLİ VÜCUT KREMİ, ₺139
2. FLORMAR OJE, ₺9
3. MAYBELLINE RUJ, ₺20.99
4. CHANEL OJE, ₺155
5. YVES ROCHER DUDAK KALEMİ, ₺44.90
6. AVON RUJ, ₺19.95
7. MAX FACTOR RUJ, ₺39.90
8. NARS RUJ PALETİ, ₺350
9. NARCISO RODRIGUEZ NARCISO ROUGE 90 ML PARFÜM, ₺638
10. DIOR RUJ, ₺265
11. L'OREAL RUJ, ₺49.99

KORUMA KALKANI

CİLDİNİZE YETERİNCE ÖZEN GÖSTERİYOR MUSUNUZ? NEMLENDİRİN, GÜÇLENDİRİN, KORUYUN.

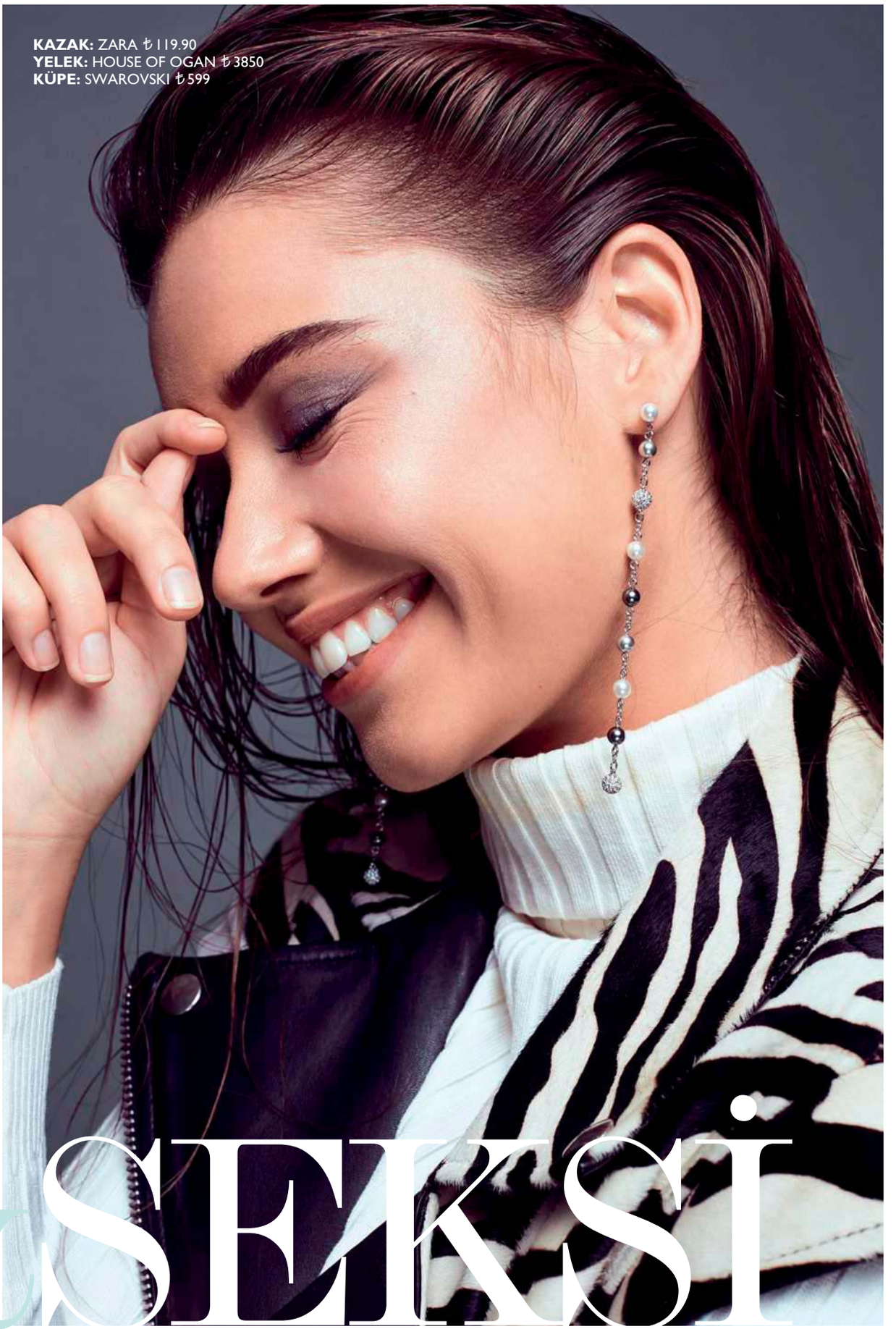
1. THE BODY SHOP VÜCUT KREMİ, ₺49.90
2. AVON VÜCUT LOSYONU, ₺15.95
3. NUXE NUXURIANCE ULTRA REPLENISHING KREM, ₺240
4. BIODERMA ATODERM EL VE TIRNAKLAR İÇİN BESLEYİCİ BAKIM KREMİ, ₺44.50
5. DERMALOGICA CALM WATER JEL NEMLENDİRİCİ, ₺635
6. ORIGINS GINZING ENERJİ VEREN KREM, ₺125
7. DR. JART+CERAMIDIN NEMLENDİRİCİ KREM, $ 48

GÖMLEK: SUDI ETUZ
FİYAT SİPARİŞ ÜZERİNE
BELİRLENİYOR.
YÜZÜK: SWAROVSKI ₺1590

MASUM

Ateşle buzun buluşması gibi biraz o; hem bir çocuğun masum güzelliğini taşıyor üzerinde hem de seksi bir kadını. Hem sevimli, hem soğuk ve mesafeli. Son dönemin adından söz ettiren genç oyuncularından Afra Saraçoğlu ile, tam da yılbaşına yakışır, aydınlatıcı ve kırmızı rujların raks ettiği bir çekimden enstantaneleri izlemeye davetlisiniz.

GÜZELLİK EDİTÖRÜ: GÜLRU İNCU
FOTOĞRAF: SERHAT HAYRİ
STYLING: RABİA YAMAN
SAÇ: AKIN ÜNAL
MAKYAJ: ALP KAVASOĞLU
STYLING ASİSTANI: EZGİ ULUSAL



KAZAK: ZARA ₺119.90
YELEK: HOUSE OF OGAN ₺3850
KÜPE: SWAROVSKI ₺599

&SEKSİ

Özcan Deniz'in yazıp yönettiği İkinci Şans filmiyle tanıdık onu. Ardından Kötü Çocuk ve Fazilet Hanım ve Kızları'yla adından söz ettirdi. Şimdi hem yeni dizisi Kardeş Çocukları, hem de bu ay gösterime giren Aşk Bu mu? filmleriyle yeniden radarımızda. Daha 21 yaşında olmasına rağmen genç neslin en üretken isimlerinden biri olarak setten sette koşup arı gibi çalışıyor. Henüz 21 yaşında olmasına rağmen görmüş geçirmiş insanların sakinliği çökmüş üzerine biraz, sessiz sessiz ilerletiyor sohbetleri, adımları temkinli. Kendisi dışarıya fazla yansıtmasa da aslında çok duygusal bir insan olduğunu söylüyor. Fiziksel özellikleriyle de oldukça dikkat çeken oyuncu aslında yüzüne baktığınızda masum mu yoksa seksi mi göründüğünü tam kestiremediğiniz güzellerden, belli ki her ikisini barındırıyor olması onu daha özel kılıyor. Biz de bu güzel ve özel kadınla güzellik, bakım sırları ve oyunculuk üzerine konuştuk.

Annenizden aldığınız ilk güzellik tavsiyesi nedir?

Annem her zaman duruluğa önem verir. Doğal ve sade olmak bir insanı her zaman güzel gösterir.

Kendinizi en güzel hissettiğiniz anları tarif eder misiniz?

Kendimi en güzel hissettiğim anlar, kendime en çok güvendiğim anlar. Bu güven için de tabii ki küçük, büyük birçok etken devreye giriyor. Yaptığım işe olan inancım, çalıştığım ekipler ile olan iletişimim, güne başlarken kendimi zinde hissediyor oluşum... Bir de her kadın gibi ben de günün ilk anından itibaren kendimi güzel hissederek güne başlarsam; saçım, makyajım, kıyafetim bana kendimi iyi hissettiriyorsa mutlu hissediyorum.

Cildinizin güzel ve sağlıklı görünmesi için neler yapıyorsunuz? Nelerden uzak duruyorsunuz?

Cildimi öncelikle çok iyi temizliyorum. Ardından su bazlı bir kremle nemlendiriyorum. Tuzlu ve yağlı yiyeceklerden uzak duruyorum ve bol bol su içiyorum.

Günlük cilt bakımında hangi ürünleri kullanıyorsunuz?

Su bazlı bir nemlendirici, dudak koruyucusu, iyice temizlemek için de yüz yıkama jeli ve tonik.

Makyajla aranız nasıl? Ruj, far, allık seçerken hangi renkleri tercih edersiniz?

Günlük hayatta cildimi yormamak için çok fazla makyaj yapmıyorum. Açık tenli olduğum için renkli nemlendirici, şeftali tonları allık, dudağıma nude renkler ve hafif bir maskara sürüyorum.

Asla vazgeçemeyeceğiniz makyaj malzemesi ne?

Maskara.

Mesleğiniz gereği saçlarınıza sık sık şekillendirme işlemi uygulanıyordur. Buna rağmen oldukça güçlü ve sağlıklı görünüyorlar. Nasıl bir bakım yapıyorsunuz?

Saçlarımın sağlıklı görünmesi benim için çok önemli. Modeli ya da kesimi en iyi şekliyle ancak sağlıklı saçların gösterebileceğini düşünüyorum. Saç bakımıyla ilgili öğrendiğim ve cidden fark yarattığını gördüğüm sırrım şampuandan sonra saç bakım kremi uygulamak. Bu yüzden her yıkamada şampuandan sonra düzenli olarak saç tipime en uygun olan Pantene Onarıcı Koruyucu Saç Bakım Kremi'ni kullanıyorum. Saçlarım işim gereği çok sık ısı kullanılarak şekillendirildiği için haftada bir yeni Pantene Superfood 1 Dakikada Mucize Saç Bakım Kürü'nü kullanıyorum. Rutin bakımımı yoğun bir şekilde destekleyerek saçlarımın en iyi haline dönüşmesine yardımcı oluyor.

Stil ve güzellik söz konusu olduğunda asla yapmayacağınız şeyler var mı yoksa yeniliklere açık biri misiniz?

Bir kıyafetin çok fazla dekolteli olması beni rahatsız eder. Mesela giydiğim kıyafette göğüs dekoltesi varsa bacak ve sırt dekoltesi olmamasına dikkat ederim. Makyajda da öyle. Yaptığım makyajda eğer gözlerimi ön plana çıkardıysam, dudağı daha nude tutmaya özen gösteririm. Bunların dışında yeniliklere her zaman açığım tabii ki.

Müsrifçe para harcadığınız bir kozmetik ürünü var mı?

Sanırım parfüm.

Kimsenin bilmediği bir özelliğinizi söyler misiniz?

Dışarıya fazla yansıtmasam da aslında çok duygusal bir insanım.

Yeni projeleriniz ve devam eden projeleriniz neler? Önümüzdeki dönemde sizi hangi projelerde izleyeceğiz?

Şu an yeni başladığım Kardeş Çocukları adlı bir dizi projesi var. Canlandırdığım Hayat Çetin karakterinin çok etkileyici bir hikayesi var. Bu yüzden çok heyecanlıyım.

Günün birinde mutlaka şu karakteri canlandırmak isterim diyebileceğiniz bir karakter var mı?

Psikolojik derinliği zor olan bir karakteri canlandırmak isterim.

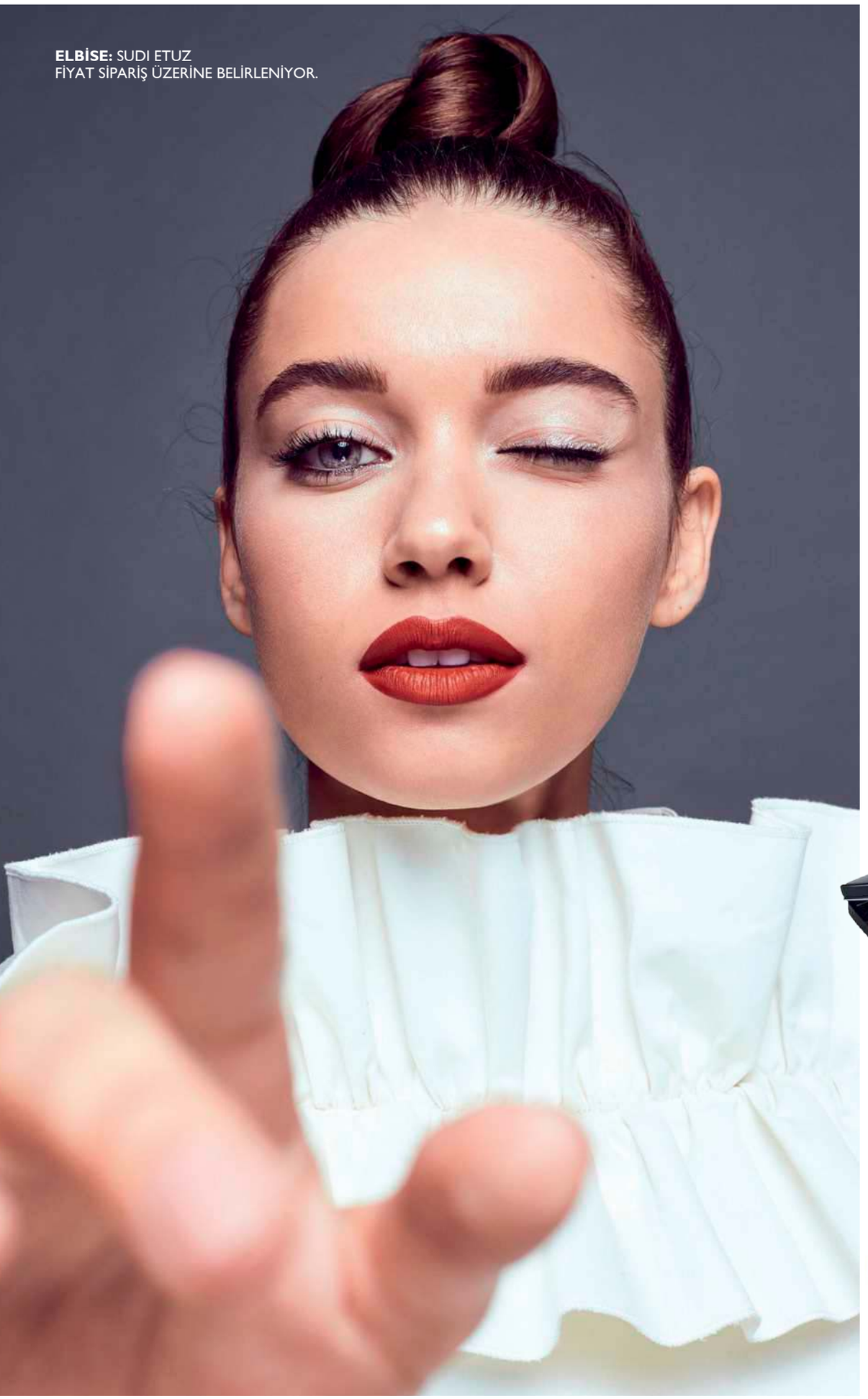
Aralıkta yeni filminiz vizyona giriyor...

Evet, Aşk Bu Mu? sıcacık, umut dolu bir aşk hikayesi. Yolları kesişen Umut ve Gülüm'ün hikayesini konu ediyor. Okulunu başarıyla bitiren Gülüm'ün hayatında hiçbir sıkıntı yokken, her şey istediği gibi yolunda giderken ve hayatını dolu dolu yaşarken Gülüm'ün karaciğer yetmezliği olduğu ortaya çıkıyor ve nakil gerçekleşmezse öleceğini öğreniyor. Hayatı birden değişiyor ve o sırada Umut ve Gülüm'ün yolları kesişiyor.

CEKET: SUDI ETUZ
FİYAT SİPARİŞ ÜZERİNE
BELİRLENİYOR.

RENK FAKTÖRÜ

Yılbaşı gecesi makyajınızla fark yaratmak istiyorsanız tek bir noktaya, örneğin ya gözlere ya da dudağa odaklanın ve kırmızı ya da bordo gibi iddialı renkler kullanın. Ama hangisine odaklanırsanız odaklanın elmacık kemiklerinize mutlaka aydınlatıcı sürün. Çünkü yüzünüze katacağınız ışık-gölge dengesi her ikisinin de öne çıkmasını sağlayacak.



ELBİSE: SUDI ETUZ
FİYAT SİPARİŞ ÜZERİNE BELİRLENİYOR.

SİZ DE DENEYİN

DIEGO DALLA
PALMA ALLIK, ₺152

CLARINS
EYELINER,
₺104

PHYSICIANS
FORMULA
AYDINLATICI,
₺159

DIOR BEŞLİ FAR, ₺399

ESTEE LAUDER
RUJ, ₺135

GUERLAIN
RUJ, ₺262

Bu bir ilandır.

PANTENE YILDIZI PARLAYANLAR

Dönüşümlerini Anlattı

AFRA SARAÇOĞLU

“ Sette sürekli işleme maruz kalan saçlarımı günlük yaşantımda elimden geldiğince kendi haline bırakmaya çalışıyorum. Yıpranan saçlarımı toparlamama yardımcı olan, en doğal halinde bile güçlü ve sağlıklı görünmesini sağlayan sırrım ise Pantene Onarıcı ve Koruyucu Şampuan sonrası Onarıcı ve Koruyucu Saç Kremi. Ayrıca saçımın yumuşaklığını korumak için de haftada bir kez 1 Dakikada Mucize Yoğun Bakım Ampülü’nü kullanıyorum. Bu üçlü ile kısa zamanda Pantene Saçı Dönüşümü’nü tamamlayacağıma ve 45. Pantene Altın Kelebek Ödül Töreni’ne hazır olacağıma eminim. ”

MERVE ÇAĞIRAN

“ Kısa saçlara sahip olmak benim için bir avantaj olsa da işlemlerle yıpranan saçlarımı şekillendirmek hem çok vaktimi alıyor hem de oldukça zor. Ne mutlu bana ki artık hayatımda Pantene Onarıcı ve Koruyucu Şampuan, saçlarımı ağırlaştırmadan bakım yapan Köpük Krem ve Argan Yağlı Elixir var. Çok kısa zamanda etkilerini gördüğüm bu ürünler ile Pantene Saçı Dönüşümü’nü tamamlayarak, 45. Pantene Altın Kelebek Ödül Töreni’nde güçlü saçlarımla sahneye çıkacağım. ”

ASLI BEKİROĞLU

“ Çocukluğumdan bu yana benim için bakımı oldukça zor olan kıvırcık saçlarımı artık Pantene Onarıcı ve Koruyucu Şampuan’a, 3 Dakikada Mucize Krem’e ve 7/24 Belirgin Bukleler Saç Bakım Kremi’ne emanet ediyorum. Pantene Saçı Dönüşümü ile kabarmayan, ışıl ışıl ve sağlıklı görünen saçlarımı çok seviyorum. Pantene Yıldızı Parlayanlardan biri seçildiğim ve 45. Pantene Altın Kelebek Ödül Töreni’nde ödül alacağım için çok mutluyum. ”

#PanteneSaçıDönüşümü

PANTENE
ALTIN KELEBEK ÖDÜLLERİ

Yaprak Çetinkaya

GÜZELLİĞE TELOMER ETKİSİ!

Yaşınızdan bağımsız olarak güzel ve elastik bir cilde, enerjik ve fit bir bedene, dingin ve berrak bir zihne sahip olmak ve hatta 10 yıl öncesinden daha iyi ve güzel hissetmek istemez misiniz? O zaman Ebru Şinik'e kulak kabartmakta fayda var. Testi çözmeyi sakın unutmayın!

İnsanın artık genlerine karşı durabileceğini ve yaşlanmayı dahi yavaşlatabileceğini fark ettiği bir çağda yaşıyoruz. Evet harika ürünler ve uygulamalar mevcut ama bunların ötesinde önce kendi kendimize uygulayabileceğimiz koruyucu tıp uygulamaları var. Yani tedaviden değil önlemden, hastalıktan değil hastalanmamaktan bahsediyoruz.

Bütünsel Sağlık ve Ayurveda Uzmanı Ebru Şinik de yeni kitabı 'Genleriniz Kaderiniz Değildir'de bu konuyu anlatıyor. Konu wellbeing ve well-aging yani iyilik ve iyi yaş alma olunca telomerlerimizden haberdar olmamız gerekiyor. İlk defa duymuş olabilirsiniz ama evet hepimizin telomerleri var ve beden yaşımızın durumunu bize onlar söylüyor. Onlara iyi bakarak bedenimizi biyolojik yaşımızın gerisinde tutabiliyor ve aynı koruyucu önlemler sayesinde daha huzurlu ve mutlu bir insan olabiliyoruz. Nasıl mı? Sorularımızı Bütünsel Sağlık ve Kuantum Tıbbı'nın tanınmış isimlerinden Dr. Deepak Chopra'nın öğrencilerinden olan Ebru Şinik'e yönelttik.

Son yıllarda adını çokça duymaya başladık. Nereden çıktı bu telomerler?

Telomer, hücre çekirdeği içinde bulunan kromozomların uç kısımlarında, DNA proteinlerinden oluşan koruyucu başlıklara verilen isim. Telomerlerin boyu kronolojik yaşa bağlı olarak her hücre yenilenmesinde kısalır çünkü ölen hücrenin yerine gelecek olan yeni hücrenin oluşturulması için telomerden bir parça kullanılır. Böylece kronolojik olarak yaş alırken kromozomlarımızın ucundaki telomer isimli koruyucu başlıklar da kısalarak tükenir ve hücrenin kendini yenilemesine yetecek uzunlukta telomer kalmayınca, yaşlılık emareleri oldukça hızlı bir şekilde kendini gösterir, yani yaşlanma başlar. Son yıllarda bu kadar çok adını duyma sebebimize gelince... Bilim dünyası telomerlerin kronolojik olarak yaş alırken dahi uzayabileceğini bilmiyordu ve bu ihtimali değerlendirmeye almamışlardı. Halbuki 2009 yılında Prof. Dr. Elisabeth Blackburn, telomerlerin bakımını yapan telomeraz enziminin hangi yaşta olursanız olun, sağlıklı bir yaşam tarzı ile ölene kadar salgılanabileceğini ispatladı. Bu klinik araştırma neticeleri ile de Carol W. Greider ve Jack W. Szostak ile birlikte Nobel Tıp Ödülü'nü kazandı. Dolayısıyla ile kronolojik yaştan bağımsız olarak biyolojik yaşça genç kalmanın en temel belirleyicilerinden olan telomerlerimizin dengeli bir şekilde uzamasının ve uzun ömürlü olmasının aslında bizim elimizde olduğu ispatlandı. Bu bilginin hepimizin hayatında çok güçlü bir dönüştürme etkisi var elbette, o yüzden bu konuyu sık sık duyar olduk. Yani bu bilgi bize genlerimizin kaderimiz olmadığını söylüyor.

Bu konuyu daha iyi anlamak için neler bilmemiz çok önemli?

Bu konunun can alıcı noktası, Dr. Blackburn ve ekibinin yıllardır yürüttüğü klinik araştırmalar çerçevesinde telomer uzunluğunu ve telomerlerin kısalma oranını etkileyen temel faktörlerin yaşam tarzı ve yaşanılan çevre olduğu kanıtlanmış olmasıdır. Kalitesiz uyku, stres, hareketsiz bir yaşam, aşırı kilo, inflamasyona (fizyolojide mikro düzeyde iltihaplar, yangılar) yol açan ya da oksidatif stresi artıran karbonhidratlar, şekerli maddeler, işlem görmüş her türlü katı ve sıvı besin maddesi, asitli içecekler, yapay tatlandırıcılar, trans ve doymuş yağlarla yüklü sağlıksız beslenme şekilleri, alkol, sigara, uyuşturucu, kötü havada solumak gibi yaşam tarzı seçimleri telomer boyunun uzamasını sağlayan telomeraz enziminin salgılanmasını baskılar. Böylece telomer uzayamaz ve otomatik olarak yaşlanmaya başlarız.

Herkesin telomer yaşı, biyolojik yaşı ile aynı değil öyle mi?

Elbette değil. Bu kişinin yaşamında ne kadar stres var ve stres yönetimi egzersizleri uyguluyor mu, uyku saatlerine dikkat ediyor mu, sağlıklı besleniyor mu, yaşamında sevgi ve şefkat barındırıyor mu, düzenli olarak hareket ediyor mu, beynini geliştirici etkinlikler yapıyor mu gibi yaşam tarzı seçimlerine göre değişiklik gösterir.

Telomer yaşımızı nasıl hesaplarız?

Telomer yaşını hesaplamaktan ziyade telomer sağlığınızın ölçümlemesini hemen şimdi bu röportajın ekinde verdiğim, bana ait olan testi yaparak anında genel bir fikir sahibi olabilirsiniz.

Bunu laboratuvarda ölçümlemenin yolu var mı?

Elbette var, Türkiye'de bu ölçümü yapan genetik laboratuvarları mevcut. Fakat ben bunu öncelikli olarak önermiyorum. Bunu da örnek olarak öyle açıklıyorum; sigara içmenin sağlığınıza zararlı olduğunu bilmek için, akciğer röntgeni çektirmenize gerek var mı? Siz telomer boyunuzu bilseniz de bilmeseniz de gün boyunca kendiniz için yaptığınız birçok seçimin epigenetiğiniz ve telomerleriniz üzerinde ciddi bir etkisi olduğunu artık biliyorsunuz. Son kitabım 'Genleriniz Kaderiniz Değildir'i işte bu yüzden yazdım. Günlük rutinlerin yaşamınızı dönüştürücü etkilerini bilin ve bu rutinleri kolaylıkla yaşamınıza entegre ederek, sağlıklı ve mutlu yaş alma yani wellaging sürecinizi başlatın diye. Çünkü sağlıklı ve mutlu yaş almak tüm

TELOMER SAĞLIĞIMIZI BİLMEK NEDEN ÖNEMLİ?

Telomer sağlığını bilmek bu yaşamdaki en iyi versiyonuna ulaşmak isteyenler için çok temel bir kriter. Çünkü bedenimiz sabit bir yapı taşı değil, adeta bir nehir gibi sürekli değişen ve dönüşen bir süreç. Bedenimizdeki atomların, yani hücrelerin yüzde 98'i her yıl komple yenileniyor. Mesela tüm organların yenilenme süreçleri farklı:

- Mide zarı her 5 günde,
- Derimiz her 30 günde,
- Karaciğerimiz her 6 haftada,
- Saçımız her 30 günde,
- Beyin hücre ve dokuları her 60 günde,
- İdrar torbası her 49 günde,
- İskeletimiz her 3 ayda bir yenilenir.

Yani şu anda dün sahip olduğunuz bedene sahip değilsiniz. Özetle bir yıl boyunca bedeniniz ve zihniniz için yapacağınız bilinçli seçimler neticesinde yepyeni bir insan olmak hiç de ütopik değil.

Şu andan itibaren telomerlerime daha iyi davranmak bana ne kazandırır?

Telomerleri uzatan telomeraz enzimi salgısının sürekli olarak salgılanmasını sağlamak kendimizi her anlamda çok daha iyi, mutlu, sağlıklı, enerjik, mutlu, dengede ve güzel hissetmemizi sağlar. Mesela yaşınızdan bağımsız olarak güzel ve elastik bir cilde, enerjik ve fit bir bedene, dingin ve berrak bir zihne sahip olursunuz. Kendinizi belki de 10 yıl önceden çok daha iyi ve güzel hissetmeye başlarsınız. Hormon sağlığınız da yaşınızdan bağımsız olarak hep dengede olur. Çünkü telomer sağlığı için genel olarak sağlıklı yaşam kriterlerini hayatınıza entegre etmişsinizdir ve bunlar tüm yaşamınızı aynı şekilde olumlu olarak etkiler.

Bunun için neler yapmalıyım?

Üç aylık kapsamlı bir yaşam değişikliği sonrasında telomerlerin yaklaşık yüzde 30 oranında uzadığı tespit edilmiş. Bu yaşam tarzı değişikliğindeki başrol oyuncuları ise; uyku düzeni, meditasyon, hareket, duygusal denge ve iyilik hali ile beslenme.

Hareket, uyku, beslenme tamam da meditasyon deyince çok uzak bir fikir gibi bulanlar ya da 'ben yapamam' diyenler oluyor...

Ben de bu derin şifa teknolojisi ile tanışmadan önce aynen böyle düşünenlerdendim. Hayatta hiçbir şey için 'asla ben yapmam' veya 'yapamam' dememek lazım. Yaşam kocaman, engin bir deneyim macerası. Meditasyon bilim insanları tarafından yüzyılımızda yan etkisi olmayan, en etkili stres yönetim tekniği olarak belirtiliyor. Meditasyonla ilgili ülkemizde çok fazla bilgi kirliliği var. Meditasyon bilimsel bir zihni dinlendirme tekniğidir. İnanç sistemleriyle ilgili değildir. Meditasyon yapmak için illa konsantre olmaya gerek yoktur. Düşünebilen her insan meditasyon yapma yetileri ile donanmıştır. Önemli olan hakikat bilgisi ile, doğru teknik ile tanışmaktır. Kendinizi bu müthiş şifalı dönüşüm teknolojisinden mahrum bırakmayın, doğum hakkınızı kullanın ve zihninizin esaretinden kurtulmayı deneyimleyin derim.

Önerilerinizi uyguladıktan sonra nasıl farklılıklar gözlemleriz? Ne kadar sürede sonuç alırız?

Kitapta yer alan bazı önerilerimin faydalarını uyguladığınız anda deneyimlemeye başlarsınız. Ama etrafınızdaki herkesin sizdeki değişimin farkına varması için 4-6 hafta arası yeterli.

Telomerleriniz ne kadar uzun?

Stres: Hepimiz biliyoruz ki stres yaşadığımız çağın adeta bir yan etkisi. Kimimiz sürekli çok yüksek stres altında yaşarken kimimiz zaman zaman spesifik alanlarda strese maruz kalabiliyoruz. Gelin şimdi stresinizin derecesine ve hayatınızdaki yoğunluğuna bir göz atalım. Soruların cevaplarının kısa süreli durumlar kaynaklı olup olmadığına dikkat edin. Seçiminizde, sözü edilen durumun en azından birkaç aydır devam ediyor olması gerekmektedir.

STRES					
	1	**2**	**3**	**4**	**5**
İşiniz stresli mi?	Neredeyse hiçbir zaman	Nadiren	Ara sıra	Çoğu zaman	Neredeyse her zaman
	1	**2**	**3**	**4**	**5**
İş yerinizde duygusal olarak beslenemediğinizi mi düşünüyorsunuz?	Neredeyse hiçbir zaman	Nadiren	Ara sıra	Çoğu zaman	Neredeyse her zaman
	1	**2**	**3**	**4**	**5**
İşinizde adanmışlıkla çalışmıyor ve zorunluluk hissi sizi rahatsız mı ediyor?	Neredeyse hiçbir zaman	Nadiren	Ara sıra	Çoğu zaman	Neredeyse her zaman
	1	**2**	**3**	**4**	**5**
İşiniz size sürekli olarak kendinizi değersiz mi hissettiriyor?	Neredeyse hiçbir zaman	Nadiren	Ara sıra	Çoğu zaman	Neredeyse her zaman
	1	**2**	**3**	**4**	**5**
Yaşadığınız mahalle, yer size huzur ve güven vermiyor ve o bölgede yaşamaktan tedirgin misiniz?	Neredeyse hiçbir zaman	Nadiren	Ara sıra	Çoğu zaman	Neredeyse her zaman
	1	**2**	**3**	**4**	**5**
Geçmiş travmalarınız günlük psikolojinizi hala etkileyebiliyor mu?	Neredeyse hiçbir zaman	Nadiren	Ara sıra	Çoğu zaman	Neredeyse her zaman
	1	**2**	**3**	**4**	**5**
Kendinizi sürekli geçmiş travmalarınız sebebiyle psikolojinizi dengesizleşirken mi buluyorsunuz?	Neredeyse hiçbir zaman	Nadiren	Ara sıra	Çoğu zaman	Neredeyse her zaman
	1	**2**	**3**	**4**	**5**
Kendiniz dışında başkalarının da yaşamsal ihtiyaçlarını karşılamak zorunda olmak veya onlara bakıyor olmak sizi baskı altında ve bunalmış mı hissettiriyor?	Neredeyse hiçbir zaman	Nadiren	Ara sıra	Çoğu zaman	Neredeyse her zaman

STRES TESTİ PUANLARINIZIN TOPLAMI	
8-13	Stres seviyeniz oldukça sağlıklı bir düzeyde.
14-27	Yüksek puan verdiğiniz alanları bir kez daha gözden geçirin ve bu alanı iyileştirmek için farkındalık egzersizleri olan nefes ve meditasyon tekniklerini yaşamınıza dahil edin.
28-40	Hayatınızda radikal bir değişiklik yapmanız gerekiyor olabilir.

Sosyal iyilik hali

Sosyal çevremizin hayatımıza olan desteği, sorunlarımızın çözümüne katkıları, bazen sadece yardıma hazır olduklarını bilmek ve hatta bazen de onlarla sadece konuşmak, paylaşmak bile bütünsel sağlığımız açısından çok önemlidir. Şimdi sosyal halinizi değerlendirelim.

SOSYAL İYİLİK HALİ					
Problemlerimi konuşabileceğim, bana iyi gelen, vizyonuyla bakış açımı değiştirebilen, manevi olarak bana güç veren bir/birkaç dostum/eşim/ailem var.	1 Neredeyse hiçbir zaman	2 Nadiren	3 Ara sıra	4 Çoğu zaman	5 Neredeyse her zaman
Dostlarıma/eşime/aileme içimi rahatlıkla açarım çünkü suçlandığımı ya da yargılandığımı hissetmem.	1 Neredeyse hiçbir zaman	2 Nadiren	3 Ara sıra	4 Çoğu zaman	5 Neredeyse her zaman
Yakınımdaki kişilerle sevgi ve şefkat dolu bir ilişkim var.	1 Neredeyse hiçbir zaman	2 Nadiren	3 Ara sıra	4 Çoğu zaman	5 Neredeyse her zaman
Sırrımı paylaşıp, bana destek olan, dost/eşim/aile fertlerim var.	1 Neredeyse hiçbir zaman	2 Nadiren	3 Ara sıra	4 Çoğu zaman	5 Neredeyse her zaman
Her şartta başım sıkıştığında arayabileceğim güvendiğim en az bir kişi var.	1 Neredeyse hiçbir zaman	2 Nadiren	3 Ara sıra	4 Çoğu zaman	5 Neredeyse her zaman

SOSYAL İYİLİK HALİ PUANLARINIZIN TOPLAMI	
5-7	Sosyal ilişkileriniz kuvvetli, bu konudaki iyilik haliniz yeterli düzeyde.
8-17	Sosyal ilişkileriniz ve ihtiyaçlarınız tam olarak karşılanmıyor.
18-25	Sosyal ilişkilerinizi geliştirme yönünde adımlar atın.

Duygu durumunuz

Yapılan pek çok araştırma depresyonun sadece kalp hastalıkları ve kanser gibi hastalıklar üzerinde değil, hücre yaşlanmasında da doğrudan etkili olduğunu ortaya koyuyor. Burada önemli olan günlük moral bozuklukları ya da hayal kırıklıkları değil, depresyon ve anksiyete gibi durumlarının teşhisinde, girilen duygusal açmazın en az iki hafta süresince aralıksız devam etmesi hali aranmakta. Telomerleriniz ve genel duygusal sağlığınız açısından endişe verici bir durum içinde olup olmadığınızı en basit yoldan anlamak için aşağıdaki soruları cevaplayın.

DUYGU DURUMUNUZ					
Son 6 ay içerisinde duygusal bozukluk yaşadınız mı?	1 Neredeyse hiçbir zaman	2 Nadiren	3 Ara sıra	4 Çoğu zaman	5 Neredeyse her zaman
Size bir doktor tarafından depresyon veya anksiyete teşhisi konuldu mu?	1 Neredeyse hiçbir zaman	2 Nadiren	3 Ara sıra	4 Çoğu zaman	5 Neredeyse her zaman
Sakinleştirici bir ilaç kullanıyor musunuz?	1 Neredeyse hiçbir zaman	2 Nadiren	3 Ara sıra	4 Çoğu zaman	5 Neredeyse her zaman
"Her şeyin daha da kötü olabileceğini düşünmekten kendimi alıkoyamıyorum. Bu beni tedirgin ve kaygılı yapıyor."	1 Neredeyse hiçbir zaman	2 Nadiren	3 Ara sıra	4 Çoğu zaman	5 Neredeyse her zaman
"Umutsuzluk hissi adeta yaşama ve günlük olaylara bakışımı belirliyor."	1 Neredeyse hiçbir zaman	2 Nadiren	3 Ara sıra	4 Çoğu zaman	5 Neredeyse her zaman

DUYGU DURUMU PUANLARINIZIN TOPLAMI	
5-7	Duygusal dengeniz gayet iyi durumda.
8-17	Duygu durumunuzu dengeleyici meditasyon ve nefes tekniklerini düzenli olarak ve kitapta bulunan duygusal detoks programını da ihtiyaç hissettikçe uygulayın.
18-25	Duygularınız yaşamınızı olumsuz olarak etkilemekte. Özdeğerinizi farkına varmak için radikal adımlar atmaya niyet edin. Her gün sabah-akşam nefes egzersizleri ve meditasyon yapın. Ayrıca 6 ay boyunca her hafta en az 1 defa kitapta yer alan duygusal detoks programını uygulayın.

FASHION homes

YENİ SAYISI ÇIKTI!

HELLO! DERGİSİNİN FARKLI ÜLKELERDE KONUK OLDUĞU

EN GÜZEL EVLER

BU ÖZEL SAYIDA SİZİNLE BULUŞUYOR

DB
DOĞAN BURDA DERGİ

ANGELINA JOLIE

YANAKLAR DA FORMDA

Son yıllarda birçok kişi kilolu gösteren yüz hatlarından rahatsız; neyse ki bunun çözümü var. Hollywood yıldızlarının ince, keskin yüz hatlarına sahip olmak isteyenler yanak inceltme uygulamalarına başvuruyor.

Sağlıklı bir cilt herkesin hayali. Son yıllarda ise kadınlar mükemmel bebek cildini aramaktan vazgeçti. Her yaşın ayrı güzelliği var. Olanı kabul etmeli, temiz, sağlıklı görünmeli. Dinlenmiş bir görüntü olmalı hedefimiz. Yaşının iyisi olmak, çizgileri yok etmek uğruna kötü görüntülerden vazgeçmek en doğrusu oldu. Sert yapılan, bilinçsizce şişirilen yanakları, dudakları ve komple boyalı kaşları olan kişileri daha az görmeye başladık. Yıllardır birçok kişi kilolu gösteren yüz hatlarından da rahatsız. Spor yapıyor, incecik oluyor ama yüz incelmiyordu. Çok zayıf kişilerde bile yanak yağları fazla olabiliyor. Bunun nedenlerinden biri de 'bichat' adı verilen yağ yastıkçıklarının bazı kişilerde olması gerekenden fazla olması. Kilo alma dönemlerinde daha da büyüyen, yüze yuvarlak görünüm veren bu yağ yastıkçıkları çıkartılabilmekte, yüz daha ince görünebilmekte.

PERVİN DİNÇER

Son günlerde yepyeni bir yanak inceltme uygulaması kullanılmaya başlandı. Bu uygulama ağız içinden yapılıyor. Radyofrekans ile ağız içinde her iki yanağı da tombul gösteren bichat, yağ yastıkçıklarına ağız içinden bir cihaz yardımı ile işlem uygulanıyor. İşlem ağız içinde kaşık görünümlü, kişiye özel (tek kullanımlık) proplar ile gerçekleştiriliyor. İşlem ağız içine yerleştirilen özel prop ile her yanak için 10 dakika uygulanıyor. Cihaz ile o bölgede kontrollü bir ısı sağlanıyor ve yağ yastıkçıkları bir miktar erime gösterirken aynı anda artan kolajen ile incelme ve sıkılaşma sağlanıyor. Uygulamalar sonrası yüz daha ince ve hoş görünüyor. İşlem 2-3 seans uygulanıyor. Yüzde V şekli isteyenler için bu uygulama ile birlikte hekim kişinin yüz oranını sağlamak için çene ucu dolgu, elmacık kemiği dolgu uygulaması da yapabiliyor. Bazı kişilerde diş sıkmaya bağlı fazla büyüyen massater kasına da uygulama yapılarak o bölgenin de incelip yüzün V şeklini alması sağlanabiliyor.

Keep Walking

90 YIL
DORMENCE YAŞAMAK

Halihazırda dört oyun sahneliyor, kitap yazıyor ve her sokağa çıktığında yaklaşık 100 hayranıyla fotoğraf çektirerek hiç sevmediği akıllı telefonlara göğüs geriyor. Karşınızda tiyatromuzun ve umudumuzun doksanlık duayeni: Haldun Dormen.

RÖPORTAJ: SİMAY ENGÜR
FOTOĞRAF: NURDAN USTA
SAÇ VE MAKYAJ: ONUR MARANGOZ

Haldun Dormence yaşamak diye bir gerçek var. Elinde yılları aşındırmış evrak çantasıyla, üstü başı jilet gibi giren adamın Haldun Dormen olduğunu anlamak elbette kolay oldu; ancak onun 90 yaşında olduğuna inanmak neredeyse imkansızdı. Dile kolay, şu an aynı anda Kibarlık Budalası, Bir Zamanlar Gazinoda, Daha Neler ve son oyunu Küllerin Arasından olmak üzere tam dört oyun sahneliyor. Üstelik yeni yılda kitabı çıkacak. Çekim boyunca adeta ekibin bir parçası gibi ne giyeceğine, nasıl poz vereceğine bizimle birlikte kafa yoruyor. Yılların verdiği iş disipliniyle, iki saatlik çekim bile olsa o her zaman en iyisinin peşinde. Öğretmen, yönetmen, yazar ve oyuncu kimliğiyle sanatın yitik ülkesi Türkiye'de bir gün bile tereddüt etmeden yürümeye devam ediyor. Sonu bir gün mutlaka gelen insan yaşamına, oyunlarıyla sonsuzluğunu sığdıran Haldun Dormen'e sahip olduğumuz için çok şanslıyız.

Röportajda ısrarla; "Herkes kendi işini en iyi şekilde yapsın" diye tekrarlıyor. 90 yaşında ve hala yerinde duramayan bir adam size bunu söylüyorsa onu dinleyin. Lütfen herkes önündeki işini Dormence yapsın…

"Gençlere hep 'İnişler olabilir ama vazgeçmeyin!' diyorum. Çünkü tekrar çıkışlar muhakkak olur."

Bir röportajınızda "Yaşlanmaya vaktim yok" diyorsunuz. Bitmeyen işler yüzünden sevdiklerinizi erteliyor olabilir misiniz?

Ben onları da ertelememeye çalışıyorum, o yüzden işim zor. Oğlum ve torunlarım zaten Türkiye'de yaşamıyor. İster istemez ertelemek zorunda kalıyorum. Oğlum Hindistan'da ve Alya da onlarla haliyle. Diğer torunum Yasemin Hollanda'da. Ama geldikleri zaman telafi etmeye çalışıyoruz.

Yusuf Atılgan sinemadan çıkmış bir insanı 'kısa ömürlü bir yaratık' olarak tanımlar. Sizin 'tiyatrodan çıkmış insan' tanımınız var mı, tiyatronun insan üzerindeki işlevi sizce ne?

Ben tiyatrodan seyirci olarak çıkmadığım için bunu bilemiyorum. Tiyatrodan oyuncu olarak çıkıyorum genellikle!

Kibarlık Budalası ülkemizde Fransa'dan daha çok sahnelendi. Sebebi yalnızca talep mi yoksa bu oyunun herkese ısrarla dokunması gereken önemli bir mesajı mı var sizin için?

Talepten oluyor tabii ki. Sırf başkasına mesaj vermek için bir tiyatro oyunu bu kadar fazla sahnelenemez. Çünkü dolu salonlara oynamazsak, oyun devam edemez. Açıkçası ben de şaşırıyorum. Yazın ortasında bile tıklım tıklım dolu oluyor. Dün akşam 562'nci kez oynadık ve daha da sürecek gibi görünüyor.

Yeni oyununuz Küllerin Arasından'da canlandırdığınız Cahit Güney karakterinin sizinle çok zıt olduğu yazıldı çoğu yerde. Çünkü uzun yıllar sahneden uzak kalıyor ve tekrar fırsat verildiğinde eskisi kadar başarılı olamamaktan korkuyor. Sizin de unutulma korkusu yaşadığınız oldu mu?

Aslında yaşadım sayılır; çünkü 1972'de tiyatroyu kapattım ve 10 seneye yakın tiyatro yapamadım. Televizyon programlarına başladım, tiyatrodan da bana teklif gelmiyordu. 80'lerin başında çok minnet duyduğum Egemen Bostancı bir oyun yazmamı teklif etti. Ben de Hisseli Harikalar Kumpanyası'nı yazdım. Uzun yıllar sonra ilk kez sahneye koyduğum oyun oldu.

Don Kişot yel değirmenleri ile savaşıyor; ancak yel değirmenleri kendi büyüklüğünün farkında değil. Bu hikayede önemli olan Don Kişot'un kendinden katbekat büyük bir otoriteye kafa tutma cesareti. Bir duayen olarak bu zamana kadar sizin savaş verdiğiniz yel değirmeni neydi?

Tiyatronun kendisi bir yel değirmeni zaten! Kolay kolay da yenilebilecek bir şey değil. Tiyatroyla daima savaş halindeyim. Ama Allah'tan bana iyi davranıyor ve savaşı kazanıyorum. Ancak kazanmadığım günler de oldu… İyi bir tiyatrocu olmak için gerçekten de

Don Kişot olmak lazım. O yüzden gençlere hep "İnişler olabilir ama vazgeçmeyin!" diyorum. Çünkü tekrar çıkışlar muhakkak olur.

Tiyatroya sayısız oyuncu kazandıran bir öğretmen olarak şu anki gençlerle geçmiş kuşaktakilerin sanata bakışında ne gibi farklar görüyorsunuz?

Bugünün genç oyuncularının çok iyi olan tarafları var; ancak beni çok rahatsız eden bir yanları da var. Devamlı telefonla meşguller. Akıllı telefonlar bence insanlığın en büyük düşmanı. Şu anda bile zor kabul edebiliyorum. Gerçekten de sosyal hayatı mahveden bir canavar! Yoksa çok yetenekli ve işini seven gençler var. Başarılı olacaklarına da inanıyorum. Ama bu telefonlarla o kadar çok vakit kaybediyorlar ki, sosyal hayatı ıskalıyorlar.

Bugüne kadar 'hala başaramadım' dediğiniz bir şey var mı?

Allah'a şükür istediğim her şeyi yapabildim. Bu kadar başarılı olacağımı hiç zannetmiyordum. Bugün Türkiye'nin çok sevilen bir adamı haline geldim. Her tabakadan insan beni seviyor; öyle görünüyor en azından. Fakat dün çok ilginç bir şey oldu. Yalova'da çarşıda yürürken bir adam gördü beni, yüzüme dikkatlice baktı ve "Yıldız Kenter" dedi. "O kadın be!" dedim ben de adama…

Günümüz insanı için 'mükemmellik' çok önemli. Dolayısıyla sinema ve televizyon teknolojiyle birlikte çok gelişti ve neredeyse kusursuza yakın işler izliyoruz. Böyle düşünürsek, tiyatro bu çağ için fazla klasik kalmıyor mu?

Tiyatroda da teknoloji çok ön plana geçti. Mesela bizim Türk dizilerini ışığa bakar bakmaz anlıyorum, yabancı diziler kadar parlak değiller. Herkesi yermek istemiyorum, tabii ki iyi diziler de var. Tiyatroda da ışık çok önemli. Dekor yerine ışık bile kullanılıyor bazen. Mesela bizim son oyunumuzda, 1-2 yerde yalnızca ışık kullanılıyor.

Tiyatronun ülkemizdeki gidişatı hakkında ne düşünüyorsunuz?

Ben bu konuda çok iyimserim. Çünkü bu kadar çok oyuncu, oyun ve yönetmen geçmiş yıllarda yoktu. 60'larda da tiyatro çok revaçtaydı, insanlar gidiyordu ama 5-6 tiyatro vardı. Şimdi 200 tiyatro var. Yazar da çok önemli tabii! Birçok yazar çıkıyor şimdi ortaya ve Türk tiyatrosunu ileriye dönük olarak çok parlak görüyorum.

Genç oyunculara ve oyun yazarlarına neler söylemek istersiniz peki?

Hiçbir zaman yılmasınlar. Hiçbir zaman vazgeçmesinler. Benim onlara yönelik bir kitabım var: Olmak ya da olmak. Olmamak diye bir şey kabul etmiyorum ben. Olacaksın! Bu yalnız tiyatroculara özgü bir şey değil. Aynısını doktorlar, avukatlar veya gazeteciler için de söylüyorum. Azmedeceksin ve en iyisi olacaksın! Ülkede herkes işini en iyi şekilde yaparsa, başkalarının işine burnunu sokmazsa, Türkiye çok daha iyi yerlerde olabilir. Ülkenin durumu çok parlak değil ama hala herkes kendi işini gücünü bırakıp başkalarının işine karışıyor. Benim oyunuma, onun filmine, diğerinin siyasi kararlarına karışıyor… Tabii ki düşünecek ama ilk önce kendi işini gücünü iyi yapmalı! Koyu bir Atatürkçü olarak benim görüşüm şu; herkes kendi işini en iyi şekilde yapsın. "Bu ülkede yaşanmaz" deyip işin içinden çıkıyorlar. Ben de buna deli oluyorum.

90 yıla dönüp baktığınızda, dünyaya sırtınızı döndüğünüz, kendi benliğinize daldığınız anlar çoğunlukta mı?

Hayır, ben hep kalabalığın içindeyim; çünkü birlikte iş yapmak zorundayım. Zaten bir arada olmayı ve paylaşmayı çok seviyorum. Bu nedenle öyle bir dönem geçirmedim. Paylaşmak paylaşmak paylaşmak! Tiyatro zaten paylaşma meselesi. Işıkçı ışıkları doğru açmazsa, perdeci perdeyi doğru kapatmazsa, ikinci perde dekoru birinci perdeye konursa; ne söyleseniz boş…

Yeni yılda çıkacak kitabınızda bizi neler bekliyor?

Daha önce dört tane otobiyografik kitap yazdığım için, bu kitap artık fazla otobiyografik değil. Aslında hayatımda bana ilginç gelen şeyler var. Mesela fotoğraf çektirenler. Benim hayatım fotoğraf çektirmekle geçiyor. O yüzden bu kadar kolay poz verebiliyorum. Günde 100 tane çekiliyordur herhalde! Oyundan sonra bu işi oyunun bir parçası gibi doğal karşılıyorum hatta. Ama sokakta bazen rahatsız oluyorum.

Selfie'lerle aranız iyi değil yani…

Mesela çocuğunu kucağıma veriyor, "Senin hayranın!" diyor. Üç aylık bebek… Geçen yine başıma geldi ama bir şey söyleyemiyorum tabii ki.

"ÖNCE İNSAN"

Birlikte çalışılan insanların ruhuna dokunarak yapılan işlerin sinerji yarattığını ve bambaşka sonuçlar doğurduğunu söylüyor Stefanel Türkiye Perakende Müdürü Gülru Avar. Ona göre her zaman öncelikli olması gereken şey, insan faktörü.

RÖPORTAJ: GÜLRU İNCU
FOTOĞRAF: NURDAN USTA

Yıldız Teknik Üniversitesi Çevre Mühendisliği Bölümü'nün ardından Marmara Üniversitesi İşletme Bölümü'nde yüksek lisans yapan Gülru Avar, küçük bir çocukken tıpkı babası gibi idealist bir mimar olmanın hayalini kurarmış ama kendi deyimiyle tesadüfi sayılabilecek bir şekilde kendini perakendenin muhteşem dünyasında bulmuş. Inditex, Louis Vuitton, Bestseller ve Yargıcı gibi firmalarda çalıştıktan sonra iki sene önce Stefanel'de Türkiye Perakende Müdürü olarak göreve başlamış. "Yaptığım işte kendimi buluyorum. İşimi severek yaptığım için enerjim bitmiyor, üretkenlik hep devam ediyor" diyen Avar'a göre profesyonelliğin en önemli sırrı, insanı yönlerin varlık göstermesi. İnsanları ya da sonuçları farklılaştıran şey ise bakış açısı ve uygulama yöntemleri. "Birlikte çalışılan insanların ruhuna dokunarak yapılan işlerin sinerji yarattığını ve bambaşka sonuçlar doğurduğunu yaşayarak görüyorum. İnsan faktörü her zaman öncelikli olmalı, benim için öyle" diyor. Bugünkü Gülru Avar olmasında payı olduğuna inandığı güven, adalet ve sorumluluk duygusu gibi değerler onun için çok önemli. Aynı zamanda yaşadığımız her anın keyfini çıkarmanın kendimize sağlayabileceğimiz en büyük katkı olduğunu düşünüyor. Hayat felsefesini de zaten bunun üzerine kurmuş.

"SEYAHAT ETMEK RUHUMU ÖZGÜRLEŞTİRİYOR"

Avar, yıllardan beri farklı alanlara ilgi duymuş, değişik hobiler edinmiş ama ne kadar yoğun olursa olsun spor her zaman hayatında var olmuş. "Hareket ve sürekli yapacak bir şeylerin olması beni hayata bağlı ve dinç tutuyor. Spor da bu bağlantıyı kuran en önemli faktörlerden biri." Sporun dışında takı tasarımı ve yemek yapmanın, yaratıcılığını kullanabildiği ve kendisine müthiş

VAZGEÇİLMEZ 10'U

1. **Oğlum Kaan ve ailem.** Olmazsa olmazlarım, en kıymetlilerim, içimi titretenler. Şükürler olsun!
2. **Değerlerim.** Dürüstlük, özgürlük, adalet, sorumluluk duygusu, netlik. Beni ben yapanlar.
3. **Dostlarım.** Az ve öz. Her zaman yanımdalar. İyi ki varlar.
4. **Evim.** Huzur ve konfor.
5. **Spor.** Beyin ve vücut sağlığım için çok önemli.
6. **Kedim Nefes.** Müthiş bir şey, tarifsiz o. Gözlerim parladı birden.
7. **İşim.** Üretmek, kendimi gerçekleştirebilme fırsatı.
8. **Seyahat etmek.** Özgürlük duygusu.
9. **Yemek yapmak ve yemek.** Hayattaki en büyük zevklerden benim için, özellikle yeme kısmı.
10. **Nude ruj ve allık.** Gizli kahramanlarım.

huzur veren alanlar olduğunu söylüyor. Hatta mutfakta kendini bile unuttuğunu ekliyor gülerek. Seyahat etmek de vazgeçilmezleri arasında; pek çoğumuz gibi. Elinden geldiğince küçük molalar yaratmaya çalışıyor kendine. Seyahat etmenin ruhunu özgürleştirdiğini ve beslediğini söylüyor. Farklı rotalar oluşturmayı çok seviyor ama sıklıkla gidip kafasını dağıttığı belli yerler de var. Kaotik olmayan, sakin ve düzenli, doğası güzel her yerde kendini iyi hissediyor.

"DENGE KURMAK ÇOK ÖNEMLİ"

İş hayatı ile sosyal hayat arasında denge kurabilmek çok önemli Avar'a göre; çünkü dengeyi sağlayamadığımızda huzursuzluklar baş gösterebiliyor. Kendimize katkı sağlayabildiğimiz sürece etrafımıza da faydalı olabiliriz gerçeğini unutmadan ve sorumluluklarımıza sıkıca bağlanarak sürdürülebilir dengeyi yaratmamız gerekiyor. Avar da kendine mutlaka nefes alabileceği zamanlar yaratarak hem iş hem dost hem de özel hayatına denge getirmeye çalışıyor.

BAŞ UCU KİTAPLARI

"Küçük Prens ve Laurent Gounelle'in Tanrı Daima Tebdil-i Kıyafet Gezer kitapları beni etkileyenler arasında. Elif Şafak ve Orhan Pamuk romanları da oldukça ilgimi çekiyor."

"Yaşadıklarım bana iki büyük ve anlamlı mesaj verdi: Biri, 'hayatta her an her şey olabilir', diğeri ise, 'asla vazgeçme!'

TAMAMLAYICI DETAYLAR

1. Zorlansam da, her şeye bir şekilde vakit yaratıyorum. Yoğunluk güzel, sadece evde detaylı bir eleme, fazlalıklardan kurtulma çalışması yapmak istiyorum ne zamandır.
2. Kendimle ilgili asla çiğnemediğim en önemli kural, sporu aksatmamak. Sonra huysuz olabiliyorum.
3. Hayat felsefem şudur: Kendine faydası olmayanın başkasına bir faydası olamaz. İşte o yüzden önce kendi kemerini sonra çocuğununkini bağlamak gerekiyor. Anlamlı.
4. Bir zaman makinesiyle geçmişe gidecek olsam, yine bu çağda yaşamak isterdim. Andan memnunum ben. Zorlukları ile birlikte nimetleri çok, farkındalığımız yüksek.
5. Hayatta vazgeçemeyeceğim üç şey. Oğlum ve ailem, sağlık, huzur. Sonra başka şeyler.
6. Bazen zamanın daha yavaş geçmesine ihtiyaç duyuyorum. Çabuk tükeniyor bazı şeyler, hızlı geçiyor. Arada yavaşlatabilsem iyi olurdu.
7. Bugüne kadar öğrendiğim en önemli hayat dersi, hayatta her an her şeyin olabileceği. İyi de kötü de.
8. Mutlaka yapılacaklar listemin ilk sırasında oğlum Kaan'la birlikte Karadeniz turu yapmak var.
9. En çok gurur duyduğum özelliğim, dürüstlüğüm.
10. Dünyayı değiştiren bir karakter olsaydım, cehaleti yok edebilen bir karakter olmak isterdim. Biraz farkındalık ve saygı, ne güzel olurdu. Saygı çok önemli.

Arzu Sözeri

KONFOR VE KALİTE BULUŞUNCA!

Heyecan verici görüntüsü ve iri cüssesi ile bu ay Nissan X-Trail ile yolların tozunu attırdık.

FOTOĞRAF: ERSEN ÇÖREKCİ

Nissan'ın kompakt SUV sınıfındaki amiral gemisi olur kendisi. Heyecan uyandıran yeni dış tasarım, karakteristik çizgiler, vurgulu çamurluk ağızları ve akıcı zarif hatlarıyla dikkat çekiyor. Nissan X-Trail kaslı görünümüyle de beğeni topluyor.

Ön tamponla bütünleşen V formlu heybetli ön ızgara, aracın iri cüssesi ile yola çıktığınızda kendinizi güvende hissetmenizin kaynağı oluyor. Krom ve siyah plastikle şekillenen ön ızgara X-Trail'in gövde rengiyle kontrast oluşturarak ön plana çıkıyor. Ön farlar yeni bumerang formlu gündüz farlarıyla tamamlanıyor. Sky Pack ve Design Pack donanım seviyelerinde halojen farlara yer verilirken Platinum donanım seviyesinde BI-LED Far Sistemi devreye giriyor.

X-Trail'de BI-LED Far Sistemi, araç hızı ve direksiyon açısı ile birlikte çalışan ve viraj içini aydınlatan Adaptif Far Sistemi'yle destekleniyor. Puslu ve yağmurlu havalara teslim olduğumuz bu günlerde görüş kalitemizi arttırıyor.

Yenilenen ve yuvarlak yerine dikdörtgen bir forma kavuşan, ön tamponun alt köşelerine entegre edilen ön sis farları tüm donanım seviyelerinde standart olarak sunuluyor.

Ön-arka tampon sensörleri revize edilen araçta arka stop grupları da elden geçirilmiş ve LED teknolojisiyle modernize edilmiş.

X-Trail'in renk yelpazesi de çok geniş. Var olan gövde renklerine Bakır Kahve, Magnet Kırmızı, Blazer Mavi ve Bronz Kahve olmak üzere dört yeni renk daha eklenmiş.

İÇİNDE HUZUR VAR!

Ferah iç mekanı ise yoğun trafik sıkıntısını bile unutturuyor. D formlu alt kenarı düz direksiyon simidi giriş-çıkışları kolaylaştırırken aynı zamanda daha sportif bir his ve görünüm sunuyor. Orta konsolun sol ve sağ yanına deri kaplı birer ped konumlandırılırken, torpido gözünün üst kısmı daha modern ve kaliteli bir yüzeyle kaplanmış. Havalandırma ızgaraları ise yeni parlak siyah yüzeyle daha modern ve kaliteli bir görünüm sunuyor. Kapı döşemelerinin çeşitliliği arttırılırken iki koltuğun ortasındaki kol dayama yerinin ve saklama alanının tasarımı da yenilenmiş. X-Tronic otomatik şanzımanlı versiyonların yeni deri vites kolu da iç mekandaki kalite algısına katkı sağlayan detaylardan biri olarak dikkat çekiyor. Sonra açıyorsun müziğin sesini ve yola çıkıyorsun.

elele

ABONELİĞİ HEM ÇOK KOLAY HEM DE ÇOK AVANTAJLI

ADRESE TESLİM | **ÜCRETSİZ KARGO** | **3 TAKSİT İMKANI ***

144 TL yerine

120 TL

* Bonus, Maximum, World, Axess kredi kartlarına taksit uygulanır.

ÇAĞRI MERKEZİ
0 212 478 03 00

İNTERNET
www.dbabone.com

www.elele.com.tr

facebook.com/eleledergisi twitter.com/eleledergisi instagram.com/eleledergisi Snapchat: EleleDergisi

DB DOĞAN BURDA DERGİ

MODA
HABER

Simay Engür

MUHTEŞEM DÖNÜŞ

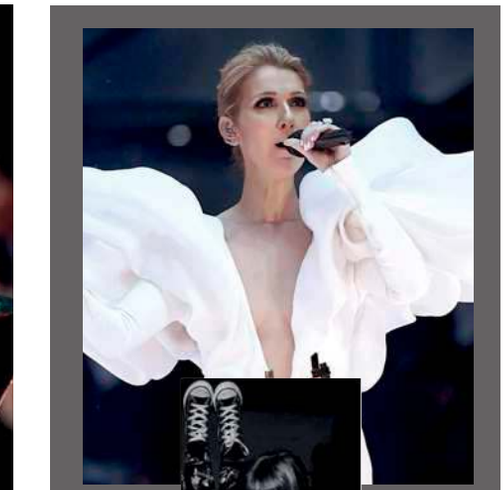
Tasarımcı Oscar de La Renta'nın 2002 yılındaki ayrılışından beri couture defterini kapatan Balmain, 2019 yılında tanıtacağı couture koleksiyonuyla muhteşem bir geri dönüş yapıyor. Üstelik markanın kreatif direktörü Olivier Rousteing bu özlenen Balmain tavrıyla, Parisli DNA'yı geri getirmek istediklerini söylüyor. Merakla bekliyoruz!

OLMADAN ASLA!

Puffer montlar, 2019 kışının devasa trendi olarak birçok yüksek moda markasının podyumunda yer aldı. Maison Margiela'nın hologram puffer'ları tek kişilik dev kadrosunu korurken; neredeyse couture dalında en iyi görünüm Annakiki'nin mor bloğu oluyor. Sizin anlayacağınız puffer'lar bu kış şıklığın 'must have' oyuncusu.

EV EKONOMİSİNE KATKI

Babacık Travis Scott son dönemde genellikle Kylie Jenner'dan olan kızı Stormi'yle gündemde. Öyle ki ünlü rapçinin müziği ikinci planda kaldı desek çok da abartmış olmayız. Tüm bunlar olurken şimdi de bu asi adam, Saint Laurent'in 2019 İlkbahar/Yaz Erkek Koleksiyonu'nun yeni yüzü olarak karşımızda. Fotoğraflarsa yakın zamanda yine aynı marka için Kate Moss'u da çeken fotoğrafçı David Sims'in gözünden.



MODADAN NE ÖĞRENDİK?

Geride bıraktığımız yılda modanın bize ısrarla öğretmeye çalıştıklarından biri de 'cinsiyetsizlik' kavramı oldu. Toplumsal normların baskıladığı iki ayrı uçtaki kadın ve erkek çizgileri, yerini yavaş yavaş cinsiyetsiz eğitim, kıyafet ve sosyal yaşama bırakıyor. Evet, artık bu konu aşina olduklarımızdan… Celine Dion konuyu pekiştirmek adına 'Celinununu' markasına imza attı. 0-14 yaş arası çocuklar için tamamen 'cinsiyetsiz' tasarlanan kıyafetleri celinununu.com adresinden inceleyebilirsiniz. Üstelik ülkemize de gönderim yapılıyor.

MODA HABER

VERSACE

PRADA

BİR GÜN BİR ÇİNLİ...

Uzak Doğu'dan son derece iddialı bir cümle yükseldi: Dolce&Gabbana bizi sevmiyor! Çinli takipçileri tarafından ırkçılıkla suçlanan marka duruma anında müdahale etti ve 'DG Loves China' kampanyasını başlattı. Reklam filmindeyse Çinli bir kadın, chopstick'lerle spagetti yiyor… Elbette ki bu muhteşem klişe daha büyük tepkilere yol açtı. Ne dersiniz ilerleyen aylarda Dolce&Gabbana yeni bir strateji olarak asil İtalyan mizacından vazgeçer mi?

KÜLTÜREL MİRAS

Minicik bir nostalji furyası, İskoçya'nın eteklerinden tüm dünyaya yayılıyor. 2018-2019 Sonbahar/Kış Koleksiyon'larının en karakteristik parçası şüphesiz ki tartan etekler. Versace ve Prada neon parlaklığını tercih ederken, Max Mara upuzun battaniye görünümlerini tercih ediyor. Kış gardırobunuzda trendlere nokta atışı yapmak istiyorsanız, tartan etekler tam isabet!

LEZZET

ARALIK SAYISI BAYİLERDE

İKİ DERGİ BİR ARADA

www.lezzet.com.tr

lezzetdergisi Lezzet_Dergisi lezzet_dergisi

DB
DOĞAN BURDA DERGİ

CEKET: BURÇE BEKREK ₺4895
KOLYE: NOEMI ₺895
KÜPE: NOEMI ₺225

IŞIK YILI

Senenin en özel zamanında heyecanımıza ve umutlarımıza bolca ışık ve parıltı ekliyoruz. 80'lerin disko etkisiyle şimdi gösteriş zamanı.

STYLING: ZEYNEP ŞİMŞEK
FOTOĞRAF: NİHAT ODABAŞI
SAÇ: AKIN ÜNAL
MAKYAJ: NUVİT TİRYAKİ
MODEL: İSABELLA/ FLASH MODEL
STYLING ASİSTANI: TUĞBA ÇEŞTAN, EVRENSEL GÜL

BLUZ: EXQUISE ₺509
PANTOLON: NISSE ₺895
BÜSTİYER: SILVIA TCHERASSI (V2K DESIGNERS) ₺5950
KEMER: VAKKO ₺1195
ZİNCİRLER: THOMAS SABO ₺583, ₺3278, ₺3910
BİLEKLİK: THOMAS SABO ₺2000
GÖZLÜK: CARRERA ₺2150

CHOKER: NOEMI ₺395
BİLEKLİK: NOEMI ₺795
ELDİVEN: EDİTÖRE AİT.

ELBİSE: DOUZE STUDIO ₺3500
BLUZ: MEHTAP ELAİDİ
FİYAT SİPARİŞ ÜZERİNE BELİRLENİYOR.
ŞAPKA: TODO DESIGN LAB ₺600
ELDİVEN: EDİTÖRE AİT.

BLUZ: TUVANA BÜYÜKÇINAR (A46)
FİYAT SİPARİŞ ÜZERİNE BELİRLENİYOR.
PANTOLON: TUVANA BÜYÜKÇINAR (A46)
FİYAT SİPARİŞ ÜZERİNE BELİRLENİYOR.
GÖZLÜK: CARRERA ₺2150

MAYO: CİHAN NACAR ₺690
KOLYE: SWAROVSKI ₺1590
ÇORAP: PENTİ ₺13.50

ELBİSE: KAREN MILLEN (BRANDROOM) ₺1795
BÜSTİYER: NELIDA ₺350
ÇANTA: BENEDETTA BRUZZICHES (VAKKO) € 835
BİLEKLİK: NOEMI ₺795
GÖZLÜK: CHLOE ₺2578

ELBİSE: BOZ SISTERS ₺5800
BLUZ: EXQUISE ₺509
ÇORAP: PENTİ ₺13.50
BİLEKLİK: SWAROVSKI ₺1090,
BİLEZİK: SWAROVSKI ₺959

ELBİSE: NISSE ₺1375
BLUZ: GIORGIO ARMANI EDİTÖRE AİT.
KOLYE: THOMAS SABO ₺3910
YÜZÜKLER: TINA $2950, $15.000
BİLEKLİKLER: NOEMI ₺795
KEMER: EDİTÖRE AİT.
ÇORAP: PENTİ ₺13.50

ELBİSE: DOUZE STUDIO ₺3500
BLUZ: MEHTAP ELAİDİ
FİYAT SİPARİŞ ÜZERİNE BELİRLENİYOR.
ŞAPKA: TODO DESIGN LAB ₺600

Günün Her Saati

RADYO D

Saati

RADYO D 104

Simay Engür

KÖPEK GİBİ SEVEBİLMEK

Hayvanların koruyucu meleği olmaya çalışırken bile, onların haklarına zarar verebiliyoruz. Nasıl mı? Sevimli dostlarımızı iflah olmaz bir şekilde insanlaştırıyor olabiliriz...

Günde yalnızca üç saat dışarı çıkmanıza izin veriyor, yalnızca canı istediğinde sizi çok seviyor, huysuzluk yaptığınızda ceza veriyor, ne anlama geldiğini bile bilmediğiniz 'güzellik' için üstünüze fosforlu kıyafetler giydiriyor... Hayır, bu bir distopya değil. İnsanlığın hayvanları evcilleştirmek ve onlar tarafından 'sevilmek' uğruna sıkı sıkıya bağlı olduğu kibri. Kabul etmek gerekiyor ki, bir hayvana insanca davranmakla; o da bir insanmış gibi davranmak arasında devasa bir bencillik farkı var. Peki, sokakta yaşasalar daha mı iyi? Isınmak için girdikleri araba motorunda can verdikleri ve çığırından çıkmış canavarlar tarafından katledildikleri bir dünyada onları önce insandan korumaya çalıştığımız su götürmez bir gerçek. Evet, hayvanları evimize alalım; ancak oyuncaklarmış gibi onları kendi normlarımıza göre kalıba sokmadan birlikte yaşayalım. Onları severken, insanlaştırıyoruz. Onları sahiplenirken, 'bana uyum sağlasın' tavrıyla eve alıyoruz. Belki de sorunun temelinde sevgiyi en başında yanlış öğrenmişliğimiz vardır. Hindistanlı düşünür Jiddu Krishnamurti şöyle söylüyor: "Bir kimseyi sevmenin ne demek olduğunu biliyor musunuz? Bir ağacı, bir kuşu ya da bakıp gözettiğiniz bir hayvanı sevebilir misiniz? Size hiçbir karşılık vermese, gölgesinden de yararlanamasanız, arkanızdan da gelmese, size bağımlılık duymasa gene de sevebilir misiniz?" Bir an önce bu faydacılık handikabının farkına varıp hayvanları gerçekten bir birey olarak kabul etmek gerekiyor. Üç adımda hayvanseverliğe bambaşka bir gözle bakış için, şehirli insanın gizli bencilliklerini sıraladık. Birbirimizin hayvan sevgisini eleştirmek yerine; dönüp ilk önce kendimizi bir kez daha sorgulamamız şart.

NASIL İNSANLAŞTIRIYORUZ?

"Oğlum görmüyor musun? Kırmızı ışık yanıyor!" Köpeğiyle birlikte karşıdan karşıya geçen kadının sözleriyle irkildim. Üzerine düşünülmeden, bir çırpıda söylenmiş bir cümle bile olsa; hayvanlarınızı son derece insanmerkezci bir tavırla 'terbiye' etmeye çalışıyor olabilirsiniz. Neden derseniz: Nasıl ki çocukken ayıbı, ahlakı ve toplum kurallarını yetişkinlere uyum sağlayabilmemiz adına zorla da olsa öğrendiysek; bugün belki de tüm hayvanseverler olarak iyi ya da kötü 'bizim' yarattığımız dünyada evcilleştirdiğimiz hayvanların da bize uyum sağlamasını bekliyor olabiliriz. Araştırmalar gösteriyor ki, onları insanlaştırmak; kişiliklerini kaybetmesine sebep olabiliyor. Bunun sonucunda örneğin bir köpek, dışarı çıkmak için heyecanlanmıyor, diğer köpeklerle sosyalleşemiyor ve yalnızca sizin öğretiniz üzerine yaşamını sürdürüyor. Onlara koltuğa çıkmamayı, ayıbı, uslu durmayı dayatmaktan vazgeçebilirsiniz ilk olarak. Unutmayın ki onlar sizin ilkokul çağınızdaki yavrunuz değil ve insanca kurallar üzerine yaşamaları gerekmiyor. Bu noktada biraz empati kurmak için tam tersini hayal edebilirsiniz, ya hayvanlar tüm doğanın 'hakimi olma' görevini riyakarca üstlenseydi? Netflix'in fenomen dizilerinden Rick&Morty'nin ikinci bölümünde köpekler dünyayı ele geçiriyor ve köpek, kafesinden kaçmaya çalışan eski insan 'sahibine' şöyle söylüyor: "Çok fazla agresif davranıyorsun Jerry. Yarın doktor, bu problemi küçük bir kısırlaştırma ameliyatıyla çözebilir." Burada susuyoruz. Yorumsuz...

SÜS BEBEĞİ

Güzelin, daha güzelin, en güzelin peşinde koşma hali yalnızca insanlara özgü. Zira hayvanlar için bu kavram hiçbir şey ifade etmiyor. Modanın yükselişi bırakın insanlığın vahşi şehirlerinde kalsın. Onlara tütü etek giydirmek, ne kadar cins olduklarına bakarak satın almak ve hatta güzellik yarışmalarına sokmak kulağa sevgiyle alakalı gelmiyor. Bir evcil hayvan sahiplenmeden önce 'ay çok tatlı, ben de bir tane istiyorum' motivasyonundan ziyade, bir canlının sorumluluğunu almaya ne kadar hazır olduğunuzu sorgulamakta fayda var. Tüm bunların yanı sıra, bugün hem çocuklar hem de evcil hayvanlar adına açılan Instagram hesapları oldukça revaçta. Çocukları üzerinden reklam alıp para kazanan ebeveynler, bilinirlik uğruna evcil dostunu bir Instagram fenomenine dönüştürenler; sanki bu işte bir gariplik var. Bırakın sosyal medyanın, gerçeklik ayarlarımızla oynayan yalan dünyası yalnızca bize kalsın. Kendi varlığınızı onaylatmak ve modern insanın bir türlü tatmin olmayan zevklerini gidermek için hayvanları bir araç olarak kullanıyorsanız, hayvansever kimliğinizi bir kez daha sorgulamanız gerekiyor. Köpek Eğitmeni Okan Aslan konuyla ilgili şöyle söylüyor: "Özellikle tüysüz ya da çok kısa tüylü hayvanları, çok soğuk hava koşullarında giydirerek hasta olmasını engellemek mümkün. Ama kişinin göz zevki uğruna, gerek olmadığı halde sahip olduğu kedi ya da köpeğine kıyafet giydirmesi, tamamen kendi eğlencesi için olduğundan çok yanlış ve bencilce."

'Ay çok tatlı, ben de bir tane istiyorum' motivasyonundan ziyade, bir canlının sorumluluğunu almaya ne kadar hazır olduğunuzu sorgulamakta fayda var.

DİLEK TAŞI

Herhangi bir ağaca çaput bağlarsanız; ilerleyen günlerde ağacı, üstünde yüzlerce bez parçası bağlanmış bir halde bulabilirsiniz. Umudu her yerde aradığımız doğru; ancak 'kedi bakımı çok zor ama psikolojiye iyi geliyormuş' motivasyonuyla hayvanları dilek ağacına çevirmeye gerek var mı sizce? Kabul etmek gerekiyor ki aynı mantıktan yola çıkarak, insanlarda bulamadığınız sevgi boşluğunu; eve bir hayvan alarak dolduramayabilirsiniz. 'Köpeği her sabah dışarı çıkarmak gerekiyor ama bakın bana ne kadar da düşkün' amalarının ardından gelen her açıklamanın sonu yine kendi faydacı karakterinizin sinyallerini veriyor. Nasıl ki çocuğunuzu ya da annenizi sevmek için 'ama'lar'a ihtiyacınız yoksa; onları da aynı samimiyetle sevmek gerekiyor. Modern insanın çıkarcılığını, fark etmeden de olsa hayvan dostlarımıza yansıtıp yansıtmadığınızı bir kez daha düşünün. Sait Faik Abasıyanık: "Sevmek, bir insanı sevmekle başlar her şey" diyor. Her şey bir köpeği, köpek gibi karşılıksız sevmekle başlayacaktır belki de; sevmenin inceliklerini, tüm canlılara aynı samimiyetle yansıtabilmek için.

BİR EVCİL HAYVAN SAHİPLENMEDEN ÖNCE BUNLARA DİKKAT!

- Hangi evcil hayvan olursa olsun kendi yaşam koşullarınızdan feragat edip, onun yaşam koşullarını maddi ve manevi olarak karşılayabilmeniz şart.
- Tüm aile bireylerinin sahiplenme konusunda hemfikir olması önemli.
- Eğer bir hayvan sahiplenmek istiyorsanız, ırkının özelliklerini çok iyi araştırmalısınız. Sokaktan sahiplenilmiş bir hayvan da olsa, içinde barındırdığı ırkın özelliklerinin sizin yaşam koşullarınıza uygun olup olmadığına dikkat etmelisiniz.
- Karar verme noktasına geldiğinizde evcil hayvana karşı herhangi bir kronik alerjinizin olup olmadığını da kontrol ettirin.

MİNİ RÖPORTAJ

OKAN ASLAN
KÖPEK EĞİTMENİ

Ömrü yaklaşık 10-15 yıl arasında değişen bir evcil hayvanın, iki yaşındaki bir çocuktan farkının olmadığı ve ömrü boyunca tüm ihtiyaçlarının sizin tarafınızdan giderilmesi gerektiğini asla unutmayın. Köpek Eğitmeni Okan Aslan'a onların yaşam haklarını ihlal etmemek için neler yapmamız gerektiğini sorduk...

Onlara neden evcil hayvan diyoruz?

Yüzyıllar önce hayvanlar insanoğlu ile bir araya gelmeye başladı ve ortak birçok paylaşımda bulundu; iç içe geçmiş bir yaşam başladı. Avlanması, beslenmesi, barınması, korunması gerektiği zamanlarda her iki tür de farklı görevler üstlenerek birlikte yaşamayı öğrendi. Günümüzde hayvanların doğal yaşam ortamı kalmadığından, kendi yapmak istedikleri birçok şeyi özgürce yapamıyorlar. İnsanların onları evlerine almaları özellikle büyük şehirlerde zorunluluk haline bile geliyor maalesef. Mesele şu ki bu iyi niyetli davranışı onların 'kişilik' özelliklerine zarar vermeden yapmak gerekiyor.

Nereden başlamalı?

İlk kural çocukları bilinçlendirmek. Küçük yaştan itibaren ebeveynler çocuklarına hayvanların bizlerden bir farkının olmadığını ve onların yaşam hakkına saygı duymak zorunda olduğumuzu anlatmalı.

Doğada kendi başına yaşama kabiliyeti olan hayvanlar eve girdiğinde ne değişti?

Bundan 100 yıl önce kaç hayvan kuru mama ile besleniyordu? Kaç köpek top oynuyor veya kaç hayvan bu kadar çok yönetiliyordu? O zamanlar, hayvan doğası gereği yapması gereken birçok şeyi günümüze oranla daha fazla yapıyordu. Maalesef özellikle büyük şehirlerde yaşamaları artık mümkün değil. Trafik, kirlenen doğa ve acımasız insanlarla mücadele etmeleri kolay değil. Günümüz dünyasında canlıların yaşamlarını daha iyi koşullarda uzun yıllar sürdürebilmeleri için, uyum için de yaşamamız gerekiyor. Doğalarını elinden aldığımız bu canlıları korumak artık bizim sorumluluğumuz. Yani korunma, barınma ve yemek ihtiyaçlarının giderilmesi gerekiyor. Yapılması gereken aslında çok net: Tamamen doğal yaşam ortamlarına dönmeleri mümkün olmuyorsa, kendi yaşam alanımızda onlara kendi alanlarını sağlamak. Hijyen ve sağlık kontrollerini yaptırmak ve yeme-içme ihtiyaçlarını karşılamak gerekiyor. Ama bu bizi onların efendisi yapmayacak. Bir evi paylaşacaksak herkes kendi gibi olma hakkına sahip olmalı.

BİZ SADECE KADINLAR OKUSUN İSTİYORUZ

Türkiye'de okuma yazma bilmeyen kadınların oranı erkeklere göre 5 kat fazla... Kadınlar daha çok okusun diye ekonomiden siyasete, spordan kültür-sanata, sağlıktan alışverişe tüm güncel haberler ve trendler Posta'da...

Türkiye'yi ve insanları çok seviyoruz

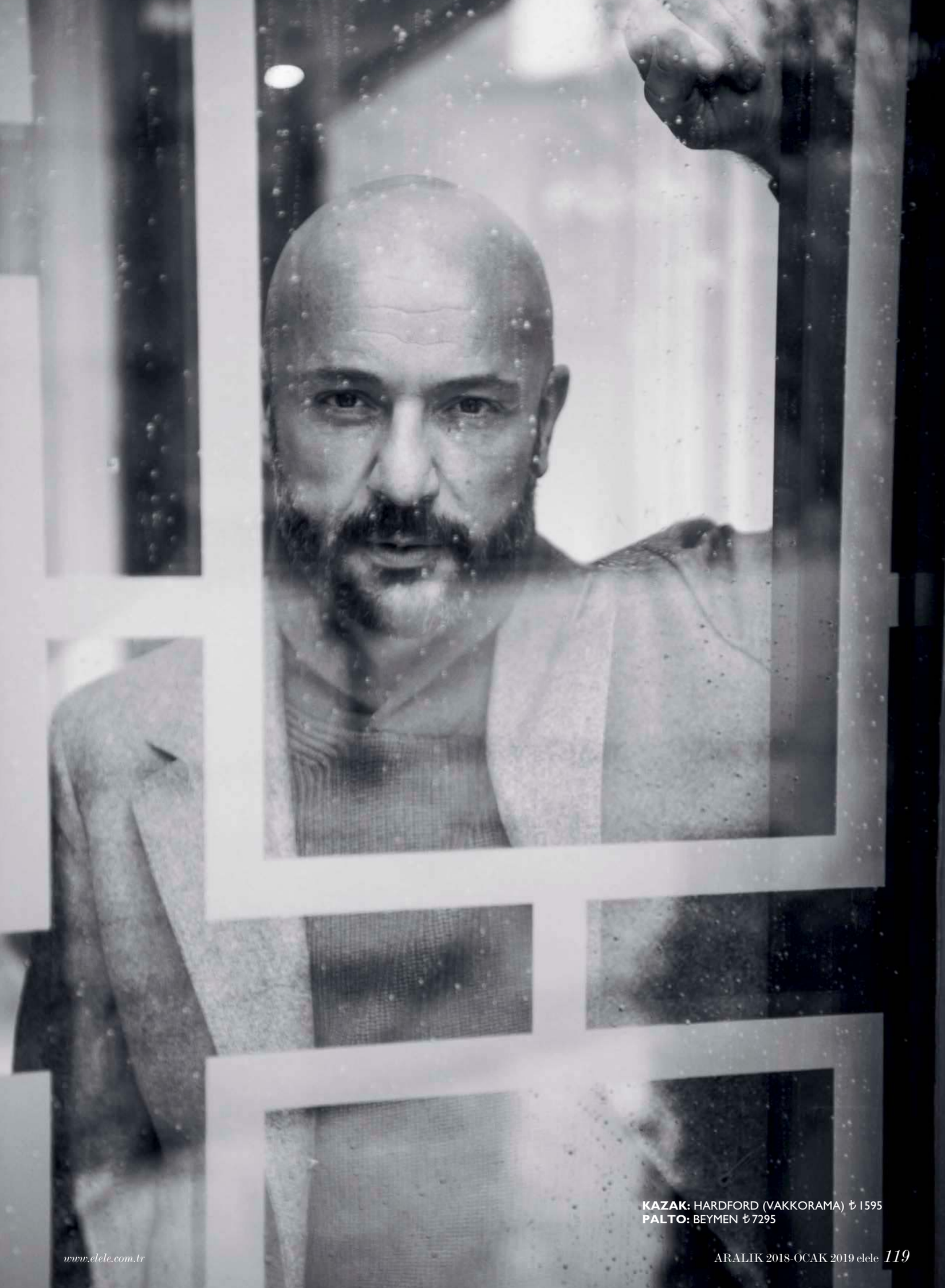
POSTA

Kendiliğinden şöhretli

Şöhretle oyunculuk, kuyruklarından birbirine bağlıdır. İyi bir oyuncunun peşine şöhret kendiliğinden takılır, ancak salt ünün peşinde koşanların fazlalığı yüzünden belki de 'iyi oyuncu kime denir?' sorgulaması üzerinde durmayı unuttuk. Tolga Tekin yıllardır tiyatronun içinde, sırf dizilerden bile onun oynadığı birbirinden ters köşe karakterleri nasıl göğüslediğini takip etmişsinizdir. Öyleyse sabun köpüğü misali kaybolanları biraz olsun bir kenara itip gerçekten bu işi hakkıyla yapanları tanımaya çalışmak gerekiyor. Tolga Tekin'in entelektüel birikimini, sivri esprilerini ve bir anda üçüncü tekil kişi gibi etrafı iri gözleriyle her an gözlemlediğini kısacık bir zamanda deneyimlemiş olduk ve siz de öğrenmiş oldunuz. Ancak bu denli karizmatik olduğunu, onun çekim alanına girene kadar asla bilemeyeceksiniz!

Çabasız, kendi yolunda ve hiçbir projesinde avazı çıktığı kadar 'ben buradayım' demedi. Onu şu anda Bir Litre Gözyaşı'nda izliyoruz ve Bizi Hatırla filmindeki performansının ardından her zamankinden daha da kuvvetli alkışladımız kesin. Peki, Tolga Tekin'i gerçekten tanıdığınıza emin misiniz?

RÖPORTAJ: SİMAY ENGÜR
FOTOĞRAF: ERMAN İŞTAHLI
STYLING: TUĞBA ÇEŞTAN, EVRENSEL GÜL
SAÇ VE MAKYAJ: ONUR MARANGOZ



KAZAK: HARDFORD (VAKKORAMA) ₺1595
PALTO: BEYMEN ₺7295

PALTO: VAKKO ₺6643
ATKI: BEYMEN ₺895
KAZAK: JOHN VARVATOS (BRANDROOM) ₺1443
PANTOLON: VERSUS (BRANDROOM) ₺925
AYAKKABI: İNCİ ₺499

1 **Bir Litre Gözyaşı dizisiyle ekranlara döndünüz. Muzaffer Yürekli karakteriyle ortak paydalarınız var mı?**
Duygularıyla hareket eden, çocuk ruhlu, bulunduğu ortamın neşe kaynağı, merhametli, çabuk demoralize olan, alıngan ve sevdiği için yapmayacağı şey olmayan adamlarız ikimiz de.

2 **Dizideki karakteriniz için aile kavramı çok önemli. Gerçekte hangi his sizi yuvanızda hissettirir?**
Pazar sabahları evde kurulan kahvaltı sofraları, sonrasında evde geçirilen keyifli vakit, ailecek büyükleri ziyaret fazlasıyla o yuva hissiyatını yaşatır. Şimdi de özel günlerde ailecek bir araya geldiğimizde, özlemi çekilen o yuva hissi hatırlanıyor.

3 **Bir Çağan Irmak filminde rol almayı tek kelimeyle özetleyebilir misiniz?**
Benim için en ilginç tarafı hayatımın ilk kamera deneyiminin Çağan'la olması. 2002'de Mustafa Hakkında Herşey filminde hastane polisini oynadım, iki sahnem vardı ama acayip heyecanlanmıştım. Düşünsenize ilk sinema deneyimimin ardından 16 sene sonra yine buluştuk ama bu sefer başrolde. Çağan'la çalışmak çok keyifli ve rahat çünkü hem yazıp hem yönetiyor. Bu yüzden işine gayet hakim ve oyunculardan ne istediğini net bir şekilde ifade ediyor. İkna olmadığınız bir nokta olduğu zaman sizi zorlamıyor, mutlaka orta yolu bulunuyor. Bir oyuncunun zorlandığı noktaları çabuk fark ediyor çünkü çok duygusal bir adam. Pardon cevap tek kelime olacaktı değil mi?

4 **Bizi Hatırla filmine dahil olma ve zihinsel olarak role hazırlanma süreçleriniz nasıl gelişti?**
Çağan'la çok uzun zamandır tanışıyoruz. Zamanı denk getiremediğimiz için bugüne kadar birlikte çalışamadık. Geçtiğimiz yaz menajerim Renda Güner aradı ve Çağan'ın yeni filmi için benimle görüşmek istediğini söyledi. İki gün sonra bir öğle yemeğinde buluştuk. Senaryoyu okumuştum zaten. Bir de üstüne diğer oyuncu kadrosunu açıklayınca "Tamam, ne zaman başlıyoruz?" dedim. Hazırlanma süreci çok uzun sürmedi. Çünkü Çağan hem bir an önce çekimlere başlamak istiyordu hem ne çekeceği biliyordu. Hepimiz ona güvendik ve yola çıktık. Elbette bizi şaşırtmadı.

5 **Bu aralar kendinizi nasıl hissediyorsunuz?**
"Çok yorgunum" diye çığlık atmak isterdim ama o kadar bile halim yok. Korkunç bir temponun içindeyim ama bu şikayet olarak algılanmasın.

6 **Bir karaktere hayat vermenin en heyecan verici yanı ne sizin için?**
Öğrenmek tabii ki! Biz oyuncuların manevi kazancı tecrübedir. Her yarattığımız karakter bize bir sonraki karakter için ipucu verir. Kendinizi geliştirmek kadar önemli ve gerekli bir şey olamaz bu meslekte. Rahmetli hocam, ustaların ustası Cüneyt Gökçer 80 yaşında ders sırasında şöyle söylemişti: "Bilmediğim birçok şey var, oyunculukta öğrenmenin sınırı yoktur." Hele bir de emeğiniz övgüler ve ödüllerle karşılık bulduğu zaman tadından yenmiyor bu karakterler.

7 **En çok hangi özelliğinizle gurur duyuyorsunuz?**
Mesleki olarak hayal gücü ve gözlem yeteneği diyebilirim. Bugüne kadar oynadığım birçok karakterin başarılı olmasının sırrı hayal gücü ve abartılı gözlem sayesindedir. Özel hayatımda ise eğlenceli bir adam olduğumu söyler herkes. İnsanları güldürmeyi ve mutlu etmeyi seviyorum.

8 **Bugüne kadar aldığınız en acımasız eleştiri neydi?**
Konservatuvar son sınıfta, başrolünde oynadığım mezuniyet oyunumuzun çıkmasına günler kala babamı kaybettim. Çok ani bir kayıp olduğu için o kadar kısa bir zamanda toparlanmam imkansızdı. Sonuç olarak prömiyer pek iyi geçmedi. Öyle bir zamanda, bir de hocamın beni acımasızca eleştirmesini hala unutamıyorum.

9 **Dostlarınız en çok hangi özelliklerinizi sever?**
İyi bir dert ortağı, iyi bir akıl hocası olduğumu söylerler. Kötü günlerinde yüzlerini güldürebildiğime, kafalarını dağıtabildiğime ve sadece iyi gün dostu olmadığıma inanırım ben de.

10 **Bir Ankaralı olarak İstanbul'un en kötü yanı ne?**
Hangisinden başlayayım bilmiyorum ki! Çok karmaşık, bulanık, tekinsiz, belirsiz, efkarlı bir şehir İstanbul. Şehrin tadını çıkartmanız için yeterli paranızın ve zamanınızın olması lazım. Bir 'Angaralının' buraya adapte olması en az üç yıldan başlar bence.

11 **Yalnızca İstanbul'a özgü ve yapmaktan keyif aldığınız bir aktivite var mı?**
Boğaz'da yapılan her türlü aktiviteden keyif alıyorum. Spor yapmak, çay içmek, rakı balık keyfine tutulmak, yarım saat yürüyüşe çıkmak...

12 **Zor yoldan öğrendiğiniz en önemli hayat dersi nedir?**
Hayatta kimseye ödün borcun olmasın, nereye geleceksen kendi çabanla geleceksin.

13 **Duygusal bir insan mısınız yoksa mantığınız mı ağır basıyor?**
Maalesef duygusalım.

14 **Her şeyi çok hızlı tüketiyoruz; özellikle de aşkları. Sizin ilişkilere bakış açınız nasıl?**
Her şeyi çok hızlı tüketiyoruz doğru. Aşk yaşandıkça emek verildikçe daha fazla önem kazanıyor. Doğru kişiyle doğru zamanda bir araya gelinmişse, tüketmeyi bırakın daha çok şey katabilmek için çabalıyorsunuz. O zaman istense de kolay vazgeçilir ya da tüketilir olmuyor.

15 **Oyunculuk dışında kendinizi geliştirmekte olduğunuz başka bir tutkunuz var mı?**
Yapmak istediğim çok şey var ama bu tempoda mümkün olamıyor. Bir taraftan Ankara Devlet Tiyatrosu'nda Radyo-yu Hümayun oyununu oynuyorum; diğer taraftan dizinin çekimleri, filmin tanıtım dönemi yoğun bir şekilde devam ediyor. Sosyal hayatım bu süreç içinde sıfırlanıyor gibi. Bırakın sinemaya, tiyatroya gitmeyi evimde oturup yarım saat kedimle zaman geçiremiyorum. Bu koşturmaca hafiflediğinde, en azından keyifli bir tatil planlıyorum.

16 **Kendinizle ilgili asla çiğnemediğiniz kurallar var mı?**
Sadakat ve dürüstlük. Sadece sevdiğiniz kadına değil bütün değer verdiklerinize ve kendinize.

17 **Uzun yıllardır sahnedesiniz. Bu tutku ilk günden bugüne yıllar geçtikçe nasıl evriliyor?**
Hep aynı heyecan, hep aynı inanç, hep aynı istek, hep aynı tatmin... 23 senedir hiç değişmedi, ilk gün neler hissetiysem bugün de aynı şeyleri hissediyorum. Oyun sonunda seyirciden aldığınız o alkış hiçbir şeye değişilmiyor. Sadece şunu söyleyebilirim: Yıllar önce üç hafta üst üste haftada yedi oyun oynayabilirken, şimdi bir hafta sonu oynadığımda "Yorulmuşuz be!" diyorum. Evrilmenin biçimi bende başka oldu yani.

18 **İnsanlığın başına gelen en büyük felaket nedir sizce?**
Cehalet.

19 **Sizi en çok ne ya da kim güldürür?**
Zekanın gözlem ve hayal gücüyle buluşması. Bu yüzden Yiğit Özgür'ün sıkı bir takipçisiyim.

20 **Yapmak isteyip de bir türlü vakit bulamadığınız bir şey var mı?**
Son zamanlarda izlemek isteyip de vakitsizlikten izleyemediğim bütün oyun ve filmlere gidebilmek.

21 **Çalışmamak özgürlük mü yoksa depresyon sebebi mi?**
Bu bir tercih meselesi, kişiden kişiye, şartlara göre değişir. Bana göre bir depresyon sebebidir. Üretmemek, düşünmemek...

22 **Kadınlara dair en çok neyi anlamak isterdiniz?**
Acı eşiklerinin bizlere göre nasıl daha yüksek olduğunu ve bu konuda nasıl daha dayanıklı olduklarını bilmek isterdim.

23 **Oyunculukla ilgili bir şeyler ters giderse, B planınız var mı?**
Bilmem, hiç düşünmedim. Mesleğimle ilgili ne ters gidebilir ki? Çok ciddi bir sağlık problemi dışında mesleğimden vazgeçmem için hiçbir neden olamaz.

24 **Şu sıralar hangi dizileri izliyorsunuz?**
Twitter'da bir 10 dakika gündemi bile takip edemiyorum. Siz söyleyin hangi diziler güzel? Şaka bir yana yoğunluğum olmasa, Şahsiyet dizisine kaldığım yerden devam ederdim.

25 **Hayatınızın fon müziği ne olabilir?**
Ludwig Van Beethoven'dan 9. Senfoni.

26 **Eve gelen misafirleriniz için mutlaka yaptığınız bir yemek var mı?**
Ooo demek iyi aşçılığım sizin de kulağınıza geldi. Hep farklı şeyler yapmaya özen gösteririm, kendimi de sınamış olurum böylece. Kremalı mantar soslu bonfile, hünkar beğendi, deniz mahsullü linguini misafirlerimin favorileri arasında.

27 **Tekrar tekrar okuduğunuz ve her seferinde yeniden bir şeyler keşfettiğiniz kitap hangisi?**
Shakespeare'in iyi çevrilmiş sonelerini vakit buldukça okurum. Hayata dair her türlü insani duyguyu barındırır.

28 **Bize kendinizle ilgili kimsenin bilmediği ne söylerseniz çok şaşırabiliriz?**
Burnumla flüt çalabiliyorum. Mesela 'süt içtim dilim yandı' adlı türkümüzü bloknot flütle hatasız çalarım. Şaka şaka. Şaşırmazsınız, o yüzden bende kalsın.

29 **İleriye dönük en büyük hayaliniz ne?**
Baba olmak, ailemle birlikte metropolün karmaşasından uzaklaşıp, bir çiftlik evi kurup sakin, huzurlu, organik, mutlu bir hayat yaşamak...

30 **Seyahat etmekten en çok keyif aldığınız ülke hangisi?**
İtalya! Bana her şeyiyle hitap ediyor. Sanatıyla, kültürüyle, yemekleriyle, sıcak ve samimi insanlarıyla en çok sevdiğim ülke.

DERİ CEKET: PUNTO ₺1750
KAZAK: VAKKO ₺1090
PANTOLON: JOE JEANS (VAKKORAMA) ₺1595

"Mesleğimle ilgili ne ters gidebilir ki? Çok ciddi bir sağlık problemi dışında mesleğimden vazgeçmem için hiçbir neden olamaz."

Gülru İncu

HAYAL ET, *HER ZAMAN* HER YERDE...

Hayalleri yaşamanın sırrı ne? Hayallerimizi gerçekleştirmenin püf noktaları var mı? Uzmanlar zihinsel olarak onlara ne kadar yaklaşırsak gerçekleşme olasılığının artacağını söylüyor. Yeter ki hayal kurmaktan korkmayalım ve hayal dünyamızı sınırlamayalım.

Hayal kurma konusunda kendinizi en son ne zaman özgür bıraktınız? Karnınızda kelebeklerin kanat çırpışını hissettirecek kadar güçlü hayallerden bahsediyoruz. Sahip olmak istediğiniz büyük bir şey, uzak bir ülkeye yolculuk ya da gerçekte olmak istediğiniz kişi gibi sizi güvenli sınırlarınızın ötesine geçirecek hayaller... Bu ay işte bunları yeniden düşünmenin tam zamanı.

MOTİVE OLUN

Bazı uzmanlar hayal kurmaktan yoksun insanların bile bu konu üzerinde çalışarak ilerleme kaydedebileceğini söylüyor; yani hayal kurma yöntemleri öğrenilebiliyor. Önemli olan motive olabilmek. Hayallerindeki mesleği yaratan, bundan para kazanan, hatta markasını uluslararası boyuta taşıyan yığınla örnek var. İlk adım çok da ütopik olmayan bir 'mutlaka yapılacaklar' listesi hazırlamak ve bu listedekilerin gerçekleşebileceğine inanmak.

KATEGORİZE EDİN

Macera, kariyer, kişisel gelişim, aşk? Sizin için öncelikli konuyu belirleyin ve onun üzerine yoğunlaşın. Tutkularınıza yoğunlaşmak hayallerinizi belirlemek ve onlara yönelmek konusunda size yardımcı olacak.

PAYLAŞIN

Bazı hayalleri kurmak insanı korkutabilir. Ya gerçekten büyük maliyetler gerektiriyordur ya da böyle bir zamanınız yoktur ve siz farkında olmadan bunu bilinçaltınıza atabilirsiniz, çünkü gerçekleşme olasılığına bir türlü inanamazsınız. Hayallerinizi dostlarınızla paylaşın ve onların hayallerini dinleyin. Hayallerinizi günlük hayata ne kadar dahil eder, üzerinde ne kadar çok konuşursanız ona o kadar yaklaşırsınız.

NOT ALIN VE BELGELEYİN

Hayalinizle ilgili notlar alın, her gün görebileceğiniz bir yere örneğin buzdolabının üzerine onunla ilgili fotoğraflar asın. Örneğin Afrika'da safariye gitmek istiyorsanız bununla ilgili kitaplar alın ve en çok oturduğunuz koltuğun yanına bir sehpa yerleştirip, üzerine koyun. Zamanla gerçekleşebileceğine daha çok inanacaksınız.

LİMİTLERİNİZİ AŞIN

Hayal dünyanız 'mükemmel hayat' tarzınızla aynı olmak zorunda değil. Her gün aynı amaçla işe gidiyor, eve gelince çocuklarınızla, evcil hayvanınızla ya da dostlarınızla zaman geçiriyor olabilirsiniz. Bu sizin gerçeğiniz. Hayal dünyanızın farklı olmasına izin verin. Sadece bir tek hayatınız var, neden hayal dünyanız istediğiniz gibi olmasın ki?

HAYALLERİNİZİ HER ZAMAN GÜNDEMDE TUTUN

Bugün kurduğunuz hayali yarın değiştirebilirsiniz, sorun değil. Hayallerin gerçekleşmesi kadar hayal etme sürecinin hissettirdikleri de önemli. Eğer hayal listenizi sürekli güncellerseniz hayaller hayatınıza o kadar çok dahil olur.

VAZGEÇİN (!)

YENİ YILIN BAŞLANGICI YENİ HEDEFLERE ULAŞMANIZ İÇİN VESİLE OLSUN. OKUYUN, KOPARIN VE BUZDOLABININ ÜZERİNE ASIN. HER GÜN AKLINIZDA OLSUN.

- Geçmişte kalan şeylere üzülmekten
- Her şeyi kontrol etmeye çalışmaktan
- Bilmediğiniz şeylerden korkmaktan
- Sağlıksız ilişkilerden
- Değiştiremeyeceğiniz şeylere üzülmekten
- Kendinizi diğer insanlarla kıyaslamaktan
- Partnerinizi değiştirmeye çalışmaktan
- Başkalarının sizin hakkında ne düşündüğünü düşünüp endişelenmekten
- Sosyal medya bağımlılığından
- Gerçekçi olmayan beklentilerden vazgeçin.

"MUTLU İNSANLAR, HER ŞEYİN EN İYİSİNE SAHİP OLANLAR DEĞİL, SAHİP OLDUKLARINI KAYBETMEYECEK KADAR ÇOK SEVENLERDİR."

CHARLES BUKOWSKI

Salih Devrim

YENİ NESLİN *YENİ SOLUĞU*

Çıkış yaptığı günden beri çizgisini korumaya çalışan bir savaşçı. Savaşçı; çünkü alışılmışın dışında, kendi özgünlüğü için azimle çalışan bir şarkıcı. Survivor ile hayatımıza giren Murat Ceylan Wish'i yakından tanımanın tam zamanı.

Müzik hayatınızın başlangıcı olarak nitelendirdiğiniz ve sonrasında gelişen süreci bize anlatır mısınız?

Ailemin yönlendirmesinin çok büyük katkısı oldu. İki yaşında piyano çalmaya başlayarak müzikle tanıştım. Lise yıllarında dinlediğim çeşitli müzikler arasında ilgimi, odağımı keşfettim. Müziğe giriş yaptıktan sonra asıl olay başladı; çünkü nasıl müziğimi büyütmeliyim, farkındalığımı nasıl ortaya koymalıyım, hangi stratejik hamleleri yapmalıyım gibi şeylere odaklandım.

İlk çıkışlarını çoğu şarkıcı single ile yaparken siz albüm yapma kararını nasıl aldınız?

Tek bir parçayla çıkış yaparsam beni bir yönümle tanıyacaklardı. Ben bu algıyı kırmak için ve tek bir parçayla bakın 'işte bu benim' demek yerine, tüm potansiyelimi, neleri sevdiğimi, çeşitlilik vererek slow şarkılarımı da İngilizce tarzımı da göstererek birçok yönümü yansıtmak istedim.

Yine Türkiye'de birçok kişi İngilizce şarkı söyledi ve çoğu da başarısız oldu ya da devamı gelmedi. Sizin böyle bir endişeniz oldu mu?

Her konuda mütevazı olabilirim fakat müzik konusunda olamayacağım. Kendime güvendiğim için, elimdeki gücü bildiğim için en ufak bir korkum olmadı açıkçası. Çünkü çok çalıştığınız zaman ve çalışarak kendinizi bir noktaya getirdiğiniz zaman olumlu yorumlarınızı alarak, kitleyi de genişleterek daha ilerisi için çalışmalısınız. Sadece şarkı yapmakla bitmiyor; iyi bir kulağınız, iyi bir diliniz ve iyi bir birikiminiz olması gerekiyor. Bunlara sahipseniz otomatik olarak endişeniz kalmıyor.

Albümü açıp baktığımızda yedi şarkı görüyoruz ve yedisinin de söz müziği size ait. Biraz iddialı bir çıkış olmadı mı?

Başta söz yazabileceğime inanmıyordum. Sonrasında kendi müziğimi yapıyorsam, kendi hislerimi yansıtabileceğim sözler yazmamın doğru olduğunu düşündüm. Hala bazı insanlar tarafından fark edilmeyen sözlerim var. Yeni Nesil gibi eleştirel, anlamı derin olan parçalar... Yüzeysel görünse de oldukça anlamlı.

Which Way parçasına çektiğiniz klipte akıl hastası bir karakteri canlandırıyorsunuz. Ve özellikle bazı sahneler çok iddialı. Bunun için ekstra uğraş verdiniz mi? Eğitim döneminiz oldu mu?

Benim de açıklamak istediğim bir soru bu. Oyunculuk kesinlikle eğitim alınması gereken bir meslek ama kendime dönüp baktığımda, tüm mutlu ve keyifle yaptığım işlerde eğitim alma taraftarı değilim. Kendi senaryomu yazıp; izlediğim filmlerden, takip ettiğim oyunculardan esinlendiklerimi kendime uyarlamayı tercih ediyorum. Çünkü eğitim almadan çok daha iyi rol yapabildiğimi gördüm.

Klipte oyunculuğunuz kadar stiliniz de konuşuluyor. Sizce müzik ve stilin bir uyumu var mı? Ya da giydiğiniz bir kıyafet müziğinize, modunuza bir etkileşim sağlıyor mu?

Evet, kesinlikle. Çok büyük bir iş olmadığı sürece kıyafetlerime kendim karar veriyorum. Her zaman kendi kıyafetlerimi kullanmak taraftarıyım. Çünkü kendi müziğim, kendi sözlerim, kendi hayal dünyam ve yine bir uyum olması gerektiği için kendi kıyafetlerim olmalı.

Hem duruşunuzla hem yaptığınız müzikle, 'Bu çocuk Türk mü?' dedirtiyorsunuz. Yarın bir gün yurt dışına yerleşip tamamen orada işinizi icra etmeyi düşündünüz mü?

Tabii ki hedefim dünya. Vaktimin çoğu yurt dışında geçse de tamamıyla Türkiye'den kopuk olamam. Çünkü doğduğum yer burası. Beni ben yapan, benimle özleşen birçok cadde, mekan, kısacası etkenlerim var. Uzun bir süre uzaklaşsam da sonunda döneceğim bir yer.

Dünyada müziğini, tarzını ya da karakterini beğendiğiniz, sizin tarzınıza, müziğinize yakın üç isim sayabilir misiniz?

Üç isme indirmekte çok zorlansam da Ed Sheeran, The Weeknd, Beyonce gibi isimleri çok başarılı buluyorum. Yaptıkları müzikleri, tarzlarını, duruşlarını severek takip ediyorum.

Geleceğe dönük yaptığınız planlamalarda kendinizi beş yıl sonra nerede görüyorsunuz ya da nerede görmek istersiniz?

Beş yıl sonra her yerde olabilirim. Dediğim gibi Türkiye'den kopamam ama sadece Türkiye ile sınırlı kalmam. Çünkü hayatın, 'Artık ben seni denedim ve şimdi minik minik geri dönüşlerini vermeye başladım' dediğini duyar gibiyim. Yine aynı tempoyla devam ettiğimde katlayarak devam edeceğime inanıyorum.

Albüm yayınlandıktan sonra iTunes gibi müzik platformlarında dünya listesinde önemli bir yer aldınız. Bir Türk olarak bunu başarmanız size ne hissettirdi?

Kendimle çok gurur duydum; hatta annemin önünde ağladım. Çünkü albümünü aldığım grupla Avrupa'da aynı listede ikinci oldum. Dolayısıyla çok mutluydum. Yine hiçbir yerde paylaşmadım burada paylaşayım: Survivor birleşme partisinde şarkımı seslendirdikten sonra 2016 çıkışlı bir parçam Türkiye'de dört gün boyunca indirilmede birinci oldu. Bu da harika hissettirdi.

Beste yapım aşamasında size ilham veren, uğur getirdiğini düşündüğünüz inançlarınız var mı?

Olmaz olur mu? Nedenini ben de bilmiyorum. Sanırım anlam yüklemeyi çok seviyorum. Totem yapmayı da. Müzik yaparken de performans yapar gibi giyinirim. Yine yüzüklerim ve kolyelerim vazgeçilmezim.

Peki Türkiye'de hangi sanatçıyı kendinize daha yakın görüyorsunuz ve düet yapacak olsaydınız o isim kim olurdu?

Ya Serel Yereli olurdu ya da Sena Şener. Çünkü hem vizyonları hem özgünlükleri ve tarzlarıyla bir bütün oluşturuyorlar. O yüzden güçlerimizi birleştirebiliriz.

Survivor ve Para Bende programlarının müzik hayatınıza katkısı olduğunu düşünüyor musunuz?

Katkısı çok fazla oldu tabii. İnsanlar beni 2013 yılında katıldığım Survivor yarışmasıyla ve sonraki Para Bende programıyla tanıyorlar. Program zamanında da öncesinde de müzik hayatımdaydı. Beste yapmaya, söz yazmaya devam ediyordum. Programlardaki tanınmışlığımla müziğimi birleştirmem bana avantaj sağladı.

Önümüzdeki dönemde bizi nasıl bir süreç bekliyor?

Bir ay içerisinde yine söz ve müziği bana ait 'You & I' isimli şarkımı paylaşacağım. Söz ve müziğini bitirdim, son aranje dokunuşlarını yapıyorum. Parçayı da klibi de heyecanlandıracak iyi bir isim peşindeyim. Kısacası bu sene çok üreteceğim.

SEYAHAT

Bahar Akıncı

COLMAR'DA BİR KIŞ MASALI!

Yeryüzünde La Fontaine ya da Grimm kardeşler tarafından yazılmış bir masalın gerçekten var olduğu hissine kapılmak istiyorsanız, doğru yerdesiniz! Colmar, masalsı sahneleri dolaşmayı sevenlere bayram ettirirken tarihe ve gastronomiye meraklı olanlara da istediklerini fazlasıyla sunuyor. Yılbaşı için iyi bir alternatif olabilir.

Fransa'nın Alsace bölgesinin baş şehri olan Strazburg'a 2.5 saat süren uçak yolculuğu ve oradan da yaklaşık bir saat süren tren yolculuğu ile ulaşıyorum Colmar'a. Daha ilk adımda, atmosferiyle beni etkisi altına alıyor. Bu bölgenin Alman ve Fransız hükümdarlar arasında kaç defa el değiştirdiğini artık tarihçiler bile hatırlamıyordur diye düşünüyorum şehrin kalbi Place des Dominicains Meydanı'na doğru ilerlerken... Neyse ki, şehir Fransız ve Alman orduları arasındaki çatışmalarda ciddi bir hasar görmemiş de bu muhteşem tarihi binaların büyük bir kısmı bugün de ayakta.

Zaten tüm Alsace Bölgesi, konuşulan diliyle, lezzetleriyle, rengarenk sokaklarıyla ve sanata, estetiğe meraklı insanlarıyla Fransız ve Alman etkilerinin bir karışımı. Nehir kenarındaki korkuluklarda ve pencere pervazlarında boy gösteren çiçekler ve ocak ayı sonuna kadar kalan Noel süsleri, Colmar'ın sokaklarına ihtişam ve masalsı bir hava vermeye yetiyor da artıyor. Yerli halkın özenle ilgilendiği çiçekler, Kuzey Fransa'daki güneşli ve kuru havaya sahip mikro iklim sayesinde daha da güzelleşiyor. Çevredeki tepelerin yamaçlarında son derece güzel üzümler yetişmesinin ve bölgenin, dünyanın en ünlü bağ rotasına sahip olmasının nedeni de bu.

YILIN HER MEVSİMİ GÜZEL

Colmar, yılın yalnızca belirli dönemlerinde ziyaret edilecek bir yer değil. Şehrin kışın büründüğü güzellikten etkilenmemek mümkün değil. Kar tanelerinin pudra şekeri gibi örttüğü Arnavut kaldırımı sokaklarında yürürken Tanrı'nın bu şehre sihirli bir değnekle dokunduğunu düşünmekten alamıyorum

kendimi. Belki de bu yüzden Colmar, doğru aydınlatılmış binaların geceleri nasıl ziyareti çekebileceğini anlayan ilk Fransız şehri. Kış boyunca cuma ve cumartesi geceleri düzenlenen ışık gösterileri mimari detayları vurgulayarak sizi sokaklarda gezinmeye davet ediyor. Yılbaşında ise özel hazırlanan ışık düzenekleri binaların tepelerinden ve aralarından sarkıyor.

Nereleri görelim?

- **Küçük Venedik:** Ren Nehri'nin kenarına kurulu rengarenk evleriyle Venedik'i andıran Le Petite Venise bölgesi, şehrin en popüler noktası. Buradaki kahvelerde oturup çiçekleri nehre doğru sarkan ahşap evleri seyretmek büyük bir keyif.
- **Alsace Bağ Rotası:** Kuzey'de bölgenin başkenti Strazburg'dan başlayıp güneyde İsviçre sınırlarında kalan Mulhouse şehrine kadar giden 160 km'lik bir yol. Yolun uzun olmaması ve rota üzerinde gezilecek köylerin birbirine yakın olması, ziyaretçilerini hiç yormuyor. Hatta bahar ve yaz aylarında sağlıklı yaşamı hayat felsefesi yapanlar, bu rotayı bisikletle geçiyor.
- **Eguisheim, Riquewihr ve Ribeuville Köyleri:** 2013 yılında Avrupa'nın en güzel köyü seçilen Eguisheim, köyün etrafını çepeçevre dolaşan çember şeklinde bir yürüyüş yoluna sahip. Meydanlar, çiçekli ahşap evler bir ömre bedel. Colmar'dan kuzeye yani Strazburg'a doğru yola çıkıp ana yolu değil de şarap yolunu tercih ederseniz, önce Benwirh sona Mittelwihr ve en son da Riquewihr köyleri çıkacak karşınıza. Köyün meydanında kalkan gezi treni, hem köyü hem çevre bağları geziyor ve kişi başı fiyatı 7 euro. Aynı rota üzerinde bulunan Ribeuville köyü de yine bu bölgede ziyaret edebileceğiniz en güzel pasta evli köylerden.

Bunları da not edin:

- Unterlinden Museum
- Musee Bartholdi
- Musee d'Histoire Naturelle
- Champ-de-Mars
- St Martin's Kilisesi
- Musee du jouet de Colmar

- La Petite Venise yanındaki üzeri kapalı gastronomi pazarı
- Chateau du Girsberg (Girsberg Şatosu)
- Le Petit Train de Colmar (Colmar'ı dolaşan küçük tren)
- La Mansion des tetes (şu anda Colmar'ın en şık oteli olan Nam-ı Diğer kafalar evi)

Yapmadan dönmeyin

Küçük Venedik olarak bilinen bölgeden kalkan küçük teknelerle kanal turu yapmalısınız. Turun başlangıç noktası; Saint Pierre Köprüsü.
Tur süresi ve ücreti: 60 dakika, 6 euro.
Tur zamanı: Nisan-eylül arası her gün, her 30 dakikada bir, ekim-mart arası hafta sonu 10.00-12.00/13.30-19.00.

Nerede yiyelim?

İYİ RESTORANLAR YA UNDERLINTEN MAHALLESİ YA DA KÜÇÜK VENEDİK CİVARINDAKİ SOKAKLARDA.

- **Restaurant JY'S:** Şef Jean-Yves Schillinge'in sıcacık atmosferli geleneksel restoranı, Colmar'ın belki de en ünlüsü ve 1 Michelin yıldızına sahip. Gitmeden önce rezervasyon yaptırmanızda fayda var. *jean-yves-schillinger.com*
- **Marche couvert de Colmar:** 1865 yılında tasarlanan şehrin gastronomi marketi, 2010 yılında restore edilerek tekrar eski kimliğine büründürülmüş. Çeşit çeşit peynirleri, füme etleri ve bölgeye ait şarapları buradaki tezgahlarda bulabilirsiniz.
- ***Diğer iyi restoranlar;*** *La Table du Brocanteur (Fransız), Bistrot Gourmand (uygun fiyatlı, yerel Fransız ve Alsace), Le Frichti's (Fransız), La Maison des Tetes, Le Petit Bidon (Fransız).*

Nerede kalalım?

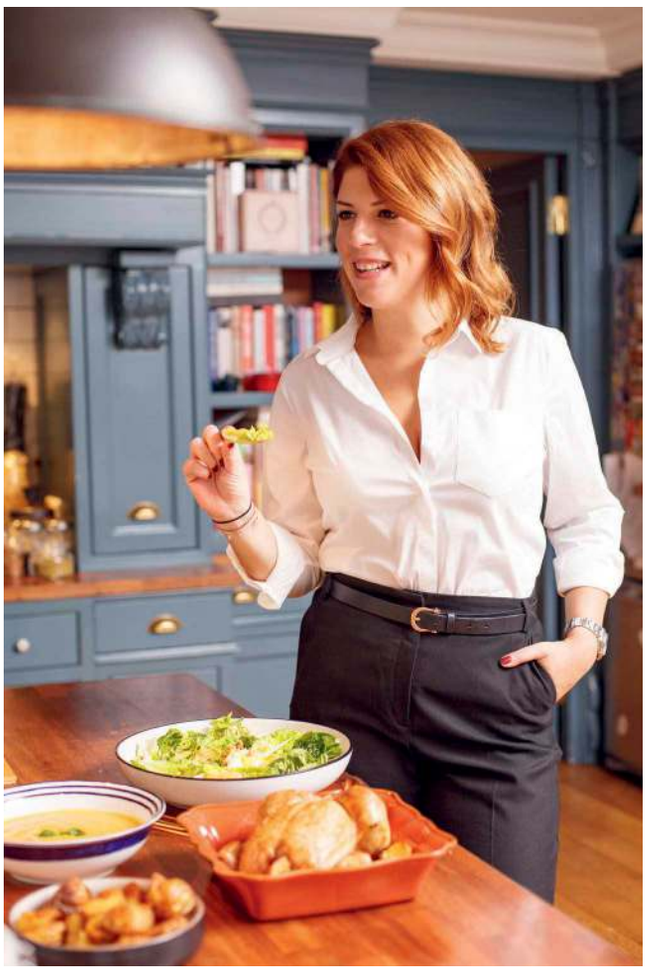
- Hotel Mercure Centre Unterlinden, çok merkezi bir konumda. Eski bir şatodan dönüştürülmüş, odaları rahat ve konforlu. Petite Venice yakınındaki Hotel Saint Martin de gönül rahatlığıyla tercih edilebilir.

Ne alalım?

- Alsace'ın simgesi leylek, leylek figürlü atkı, bere, eldiven, biblo... Gastronomi pazarlarından kahveli kanyaklı çikolata, Fransızların bolca yaptığı çikolatalı tartın ev yapımı sosu olan tarte au chocolat, etlerin yanında çok iyi giden soğan marmelatı.

Strasbourg'dan bir öneri

Le Casarolle, şehrin en önemli meydanı Grande ille Strasbourg'a yürüyerek birkaç dakika mesafede. Ördek etinin en güzel halini tadabileceğiniz restoran da 1 Michelin yıldızlı. Hemen karşısındaki sanat galerisi de restorana ait ve zaman zaman içinde gruplara özel yemekler servis ediliyor.



SICAK & SAMİMİ

Youtube kanalında yayınladığı birbirinden leziz reçeteleri ile 'tık' yarışının kazananlarından Şef Esen Hünal. Enerji veren, sıcacık ve leziz tariflere kim 'hayır' diyebilir ki? Önlükleri takın; mutfağa giriyoruz!

PRODÜKSİYON: SELEN TANYERİ
FOTOĞRAF: NURDAN USTA

RENKLİ SALATA

Hazırlama süresi: 15 dakika
Kaç kişilik: 4

MALZEMELER
- 4-5 adet Yedikule marulu
- 1 kaşık bal
- 2 kaşık balsamik sirke
- 1 kaşık zeytinyağı
- 15-20 adet mini mozzarella
- 2 adet portakal
- 1 avuç ceviz
- Tuz
- Karabiber

HAZIRLANIŞI
Yedikule marullarını yaprak yaprak ayırın. Yıkadıktan sonra kurumasını bekleyin. Bu esnada portakalları dilimleyin ve kenara alın. Ayrı bir kap içinde zeytinyağı, balsamik sirke ve balı güzelce karıştırın. İçine tuz ve karabiber ekleyerek karışımı aromalandırın. İri iri doğradığınız Yedikule marullarının üzerine peynirleri, portakal dilimlerini ve cevizi serpin. Sosu üzerine gezdirip servis edebilirsiniz.

BAL KABAĞI ÇORBASI

Hazırlama süresi: 50 dakika
Kaç kişilik: 4

MALZEMELER
- 500 gr balkabağı
- 1 adet beyaz soğan
- 1 adet Meksika biberi
- 1 yemek kaşığı taze zencefil
- 1 yemek kaşığı tereyağı
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 200 ml Hindistan cevizi sütü
- 100 ml krema
- Üzerini dolduracak kadar su
- Tuz
- Karabiber

HAZIRLANIŞI
Bal kabaklarını, soğanı, Meksika biberini ve zencefili küp küp doğrayın. Zeytinyağında hepsini kabakların dışı yumuşayana kadar kavurun. Üzerine kaplayacak kadar su ekleyin ve kabaklar iyice yumuşayana kadar pişirin. İçine tuz ve karabiber ekleyin. Krema ve Hindistan cevizi sütünü de ekledikten sonra robottan geçirin. Ardından üzerine lime veya limon sıkıp servis edebilirsiniz.

FIRINDA TAVUK

Hazırlama süresi: 1.5 saat
Kaç kişilik: 4

MALZEMELER
- 1 bütün tavuk
- 2 adet portakal
- 1 adet soğan
- 1 dal biberiye
- 2-3 yemek kaşığı tereyağı
- Tuz
- Karabiber

HAZIRLANIŞI
Tereyağını oda sıcaklığına getirin. Ardından tuz ve karabiberle karıştırıp tavuğun dışına ve içine bu karışımı sürün. Portakal ve soğanı dört parçaya bölüp sığdığı kadarını tavuğun içine, kalanını ise fırın tepsisine yayın. Biberiye dallarını da tavuğun üzerine yerleştirdikten sonra önceden ısıtılmış 190 derecelik fırında dışı kızarana ve içi pişene kadar yaklaşık 1-1.5 saat pişirdikten sonra servis edebilirsiniz.

ÇITIR PATATES

Hazırlama süresi: 1-1.5 saat
Kaç kişilik: 4

MALZEMELER
- 6-7 adet büyük patates
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 yemek kaşığı tereyağı
- 3 dal biberiye
- Tuz
- Karabiber

HAZIRLANIŞI
Patateslerin kabuklarını soyduktan sonra 6-7 parçaya bölün. Üzerine soğuk su döküp tuzlayın ve yarı pişene kadar haşlayın. Ardından patatesleri süzüp tencereye geri alın. İçine tuz, karabiber, zeytinyağı, tereyağını ve biberiyeleri de ekleyip kapağını kapatın. Bu haliyle tencereyi hızlıca sallayın. Çıtır bir hal alması için ise; 180 derecelik fırında 1-1.5 saat çevirerek her tarafı çıtırdayana kadar pişirin.

FORMSANTÉ WEEKEND

9. KEZ SAĞLIKLI YAŞAM TUTKUNLARI İLE BULUŞTU

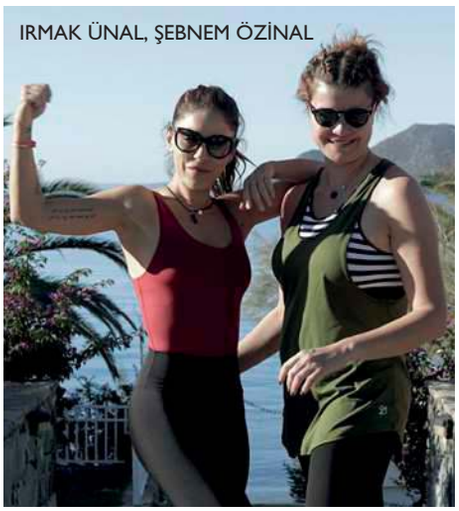
Türkiye'nin en köklü sağlıklı yaşam dergisi Formsanté, artık geleneksel hale getirdiği sağlıklı hafta sonu buluşmalarının dokuzuncusunu Bodrum'daki Sianji Well-Being Otel'de düzenledi.

AYDAN TAŞ, BURCU KUŞ, MEHMET ÇETİN, IRMAK ÜNAL, FERHAN POROY, ERMAN İLERİ, RUKEN GÜRTAŞ, ARZU SÖZERİ

BESTE KÖKDEMİR

SEVCAN YAŞAR

RECAİ ÇAKIR, CEM BAŞAR



IRMAK ÜNAL, ŞEBNEM ÖZİNAL

ECE VAHAPOĞLU

EBRU GÜZEL, ALONA ZEYTUN

ARET-BUKET VARTANYAN

SEÇKİN PİRİLER

SEDA DAL, NİSA ASLI ERTEN ÇOKÇA, HÜLYA HANKENDİ, İPEK TUNALI, BERİL GÜROĞLU

Formsanté Weekend'e sağlıklı yaşamı hayat tarzı olarak benimseyen ünlü isimler ve antrenörler katıldı. Müjde Uzman, Ezgi Avcı, Ece Vahapoğlu, Irmak Ünal, Aret Vartanyan, Hande Kazanova, Şebnem Özinal, Ebru Güzel, Zeynep Mansur, Sevcan Yaşar, Aydan Taş, Kemal Uçar, Pınar Aylin, Burcu Binici ve Beste Kökdemir'in de aralarında bulunduğu isimler sonbahara taze bir giriş yapmanın keyfini çıkardı.

Formsanté Weekend, Vodafone tarafından düzenlenen maratona hazırlık koşusu ile başladı. Ardından konuklar, G-Shock'ın düzenlediği squat yarışması ile ter döktü. Acıbadem Sağlık Grubu, katılımcılara check-up taramaları ile ilgili bilgilendirme yaptıktan sonra, Doç. Dr. Aytuğ Altundağ yönetiminde tat ve koku atölyesi düzenledi. Meme kanseri hakkında farkındalık yaratmak isteyen Roche ise Formsanté Dergisi Yayın Direktörü Ferhan Kaya Poroy moderatörlüğünde, Prof. Dr. Hasan Karanlık ile söyleşi düzenledi. Söyleşinin ardından konuklar, Tuba Gün ile 'Yaşamı Yeniden Tasarla Atölyesi'ne katıldılar...

Ece Vahapoğlu yoga dersi, Hande Kazanova astroloji sohbeti, Çisem Çakır ise sağlıklı beslenme atölyeleri ile katılımcılara keyifli anlar yaşattı.

PINAR AYLİN

AKASYA ASILTÜRKMEN

EZGİ AVCI, BURCU BİNİCİ, MÜJDE UZMAN

HANDE KAZANOVA, ZEYNEP MANSUR

ARET VARTANYAN

YOGADAN İLHAM ALAN BULUŞMA

İstanbul Life dergisinin Lenovo ile düzenlediği #YogaSanaİyiGelir etkinliğinde Aret Vartanyan katılan davetlilerle teknolojinin sunduğu fırsatların yaşamdaki etkileri ve dönüşüm üzerine keyifli bir söyleşi gerçekleştirdi.

Lenovo ve İstanbul Life dergisinin Glens İstanbul'da düzenlediği #YogaSanaİyiGelir etkinliğinde modadan sanata, spordan iş dünyasına pek çok ünlü isim katıldı. Demet Cengiz, Zeynep Tosun, Oben Budak, Ece Vahapoğlu, Esin Övet, Nejla Güvenç, Kübra Açıl, Seda Güven'in de aralarında bulunduğu davetliler Aret Vartanyan'ın keyifli sohbetiyle güne başladılar. Aret Vartanyan sunumunda bireylerin günümüzde samimiyet ve özgünlük ihtiyacının gittikçe arttığını ve içsel bir dönüşüme ihtiyacımız olduğunu aktardı. Lenovo'nun teknolojiyi en iyi dönüştüren markalardan biri olarak gelenekselleştirdiği #YogaSanaİyiGelir buluşmasında konuklar yogadan ilham alarak tasarlanan Lenovo Yoga serisi bilgisayarlarla teknolojik dönüşümün rahatlığının tadını çıkardılar.

Konuklar Aret Vartanyan'ın hazırladığı, kendilerini daha iyi tanımaya yönelik anketleri ise Lenovo Yoga serisi bilgisayarları kullanarak cevapladılar.

FERHAN KAYA POROY, ESİN ÖVET

KÜBRA AÇIL

ZEYNEP ÜNER, ARET VARTANYAN, AYSUN KARABIYIK SARIKAYA, SENEM BAL AY

SEDA GÜVEN

ECE VAHAPOĞLU

NEJLA GÜVENÇ

OBEN BUDAK

MİSAFİRLER DÖRT FARKLI KULLANIM ŞEKLİ, İNCE VE HAFİF TASARIMIYLA LENOVO YOGA BİLGİSAYARLARI RAHATÇA KULLANARAK ARET VARTANYAN'IN ANKETİNİ YANITLADILAR.

ZEYNEP MANSUR

ZEYNEP TOSUN

DENİZ MARŞAN, RAISA SASON, HANDE ATAİZİ

TUBA ÜNSAL

ARINMA ZAMANI

Günlük yaşam koşturmacasına ve yoğun iş temposuna ara verip, The LifeCo Akra Antalya'da 26-28 Ekim tarihleri arasında ELLE dergisi ile keyifli bir yenilenme ve detoks yolculuğuna çıkan ünlü isimlerin 72 saatlik detoks günlüğüne buyrun...

RAW FOOD WORKSHOP'TA, KABAK SPAGHETTİ GİBİ SAĞLIKLI VE LEZZETLİ (HATTA ÇOK FOTOJENİK) TARİFLER HAZIRLANDI.

Mevsim geçişlerinin detoks yapmak için en uygun dönem olduğunu hepimiz biliyoruz. Kışa girmeden, yoğun iş temposuna kısa bir mola vermek şart. ELLE dergisi ekibi ve pek çok ELLE projesinde yer alan ünlü isim kısa bir yolculuğa çıktı. Aralarında Tuba Ünsal, Ece Sükan, Hande Ataizi, Nilperi Şahinkaya, Raisa Sason, Deniz Marşan, Aslı Filinta gibi isimlerin bulunduğu mini detoks grubu 26 Ekim sabahı Antalya'ya uçup Worlds Best Detox Programme of 2018 ödülünün de sahibi The LifeCo merkezine ulaştı. Beş yıldızlı Akra'nın spa katında bulunan merkezdeki uzmanlar, konuklara kişiye özel beslenme ve arınma programları hazırladı. ELLE Wellness Days süresince, detoksa ilaveten 'yaş alma saatini tersine çevirerek hücresel yenileme sağlayan' Glutatyon veya yoğun C-vitamini gibi well-aging uygulamaları da denendi ve enerji depolandı. Güne sabah yürüyüşü ile başlayıp meditasyon, nefes ve yoga ile devam edildi. Ayrıca Raw Food Workshop'ta şefle birlikte sağlıklı porsiyonlar hazırlandı.

The LifeCo tüm merkezlerinde Holistik (bütünsel) sağlık yaklaşımı ile well-being, well-ageing ve hastalıklardan korunma-destek alanlarında hizmetler sunuyor;

- Detoks/Arınma Programları; master detoks, yeşil sıvı detoks, yeşil salatalı detoks
- Sağlıklı Beslenme Programları; ketojenik beslenme, anti-aging beslenme programı ve düşük kalorili beslenme
- Kilo Kontrol ve Zayıflama Programları
- Kronik Hastalıklarda Doğal İyileşme Programları; kalp-damar sağlığı, diyabet (tip 2), bağışıklığa destek
- Stresten Arınma ve Rahatlama Programları
- Sağlık Protokolleri
- SPA, Güzellik ve Bakım Terapileri
- Anti-Aging Terapiler ve Uygulama
- Yoga-Meditasyon ve Nefes Terapileri
- Fitness
- Eğitim Seansları ve Raw-Food Workshop'ları

FOTOĞRAF: AVŞAR GÜLENER

DUYGU AKDENİZ

SADECE ÜÇ GÜNLÜK DETOKS SONUCUNDA DAHİ GÖZLEMLENEN SONUÇLAR: HAFİFLEYEN BEDENLERE İLAVETEN GÜLEN YÜZLER. KIŞ GÜNEŞİNİN BOLCA EŞLİK ETTİĞİ ELLE WELLNESS DAYS'İN DAHA İLK ANLARI FOTOĞRAFLARA OLUMLU YANSIDI.

ELLE WELLNESS DAYS DAVETLİSİ MİNİ DETOKS GRUBUMUZ, ELLE TÜRKİYE YAYIN DİREKTÖRÜ ZEYNEP ÜNER'LE SELFIE ÇEKTİRDİ.

NİLPERİ ŞAHİNKAYA

BENAN TERZİOĞLU

HANDE ATAİZİ

ASLI FİLİNTA

ELLE WELLNESS DAYS'İN ÜÇÜNCÜ GÜNÜNDE (SABAH YÜRÜYÜŞÜNDEN HEMEN SONRA) DAĞ VE DENİZ MANZARASI EŞLİĞİNDE BİR SAAT BOYUNCA YOGA YAPILDI.

TUBA ÜNSAL

BUKET DİZER

NİLPERİ ŞAHİNKAYA

BENAN TERZİOĞLU

BU ARADA, THE LIFECO'DA TÜM BESLENME VE DETOKS PROGRAMLARI, HÜCRE YENİLEMESİNİ DESTEKLEYEN GIDA TAKVİYELERİ VE TERAPİ SEANSLARI İLE KOMBİNLENİYOR.

** The LifeCo; Hollywood yıldızlarının da tercih ettiği well-being ve detoks merkezi olarak biliniyor.*

ASTROLOJİ

DOLUNAY KARACA

ARALIK 2018

YAY *23 Kasım-21 Aralık*

Evet, bu ay sizin ayınız ve güneş sizin için parlıyor; hatta bu sizin yılınız diyebilirim; çünkü Jüpiter de sizler için parlayacak. Şans, bolluk, bereket, yüce gönüllülük sizinle. Karşınıza çıkan fırsatları değerlendirmelisiniz; unutmamalı ki güzelliklere yürüyecek kişi sizsiniz ve iyi niyetinizle kazanan tarafsız olacaksınız. Aşk konusunda ise yüzünüz gülecek.

KOÇ

21 Mart-20 Nisan

Yılın son ayında farklı kültürler tanımak, yeni arkadaşlıklar kurmak isteyeceksiniz. Bazı Koçlar için yurt dışı seyahatleri ve planları gündemde. Sevdiğiniz kişiyle ilgilenmek isteyeceksiniz ve olmadığınız kadar romantik olacaksınız. Bu da yılın son ayında küs olan Koçları yeniden barıştırıyor olacak. Hukuksal meseleler de çözüme kavuşacak.

ASLAN

23 Temmuz-22 Ağustos

Bu ay hobilerinize, kişisel gelişiminize, alışverişe, zevk aldığınız konulara eğilim gösteriyorsunuz. Parlayacağınız bir ay olacak. Jüpiter sizleri her konuda destekliyor; çocuk düşünen Aslanlar için uygun enerjiler devrede! Hamilelik haberi söz konusu olabilir veya çocuklara olan düşkünlüğünüz artıyor. Aşk ve eğlence hayatınız ise gayet olumlu.

OĞLAK

22 Aralık-20 Ocak

İçsel olarak huzursuzluk çekiyor, kendinizi yalnız hissediyor olabilirsiniz. Günlük işlerinizi yoluna koymanız, belki de ofis çalışanlarıyla aranıza mesafe koymanız gerekebilir. Aşk hayatınızda ise bitmesi gerekeni bitirmeniz şart oldu. Şifalanmak ve şükretmek için güzel bir zaman. Ay sonunda sürpriz olumlu gelişmeler var.

BOĞA

21 Nisan-20 Mayıs

Bu ay duygusallıktan öte, mantıklı ve sorumluluk duygusuyla hareket ediyorsunuz. Ortaklıklar gündeminizde; ödeme, faiz, vergi gibi konularda insiyatif alacaksınız. Tek başınıza karar almaktansa birilerinden destek almak, yardımlaşmak bu ayın teması olacak. İlişkinizdeki krizler atlatılacak.

BAŞAK

23 Ağustos-22 Eylül

İşinizden ayrılmak veya farklı bir sektöre sıçramak istiyorsanız bu ay ideal bir ay; aynı şekilde ev değişikliği, taşınma, yer değiştirme konuları da gündeminizde. Aile içerisinde güzel gelişmelerin olacağı, huzurlu bir dönem. Bu ay aşık olduğunuz, sevdiğiniz kişiyi ailenizle tanıştırabilirsiniz. Merkür retrosu ilk hafta bitiyor, sonraki haftalarda rahatlıyorsunuz.

KOVA

21 Ocak-19 Şubat

Bu ay sosyal ve farklı bir ay sizin için. Konuşun, anlatın ve rahatlayın. Kesinlikle hiçbir şeyi içinize atmayın. Motivasyon konunuz arkadaşlarınız olacak, sizi destekleyecekler ve yanınızda olacaklar. Yeni gruplar her zaman ilginizi çeken konu; yeni ve farklı insanlarla bir arada olmak size iyi geliyor. Sevgi ve aşk konularında bir bitiş var ama yenisi çoktan kapıda bile.

İKİZLER

21 Mayıs-21 Haziran

Yeni bir iş, yeni bir ortaklık, yeni bir proje için kolları sıvamalısınız. Bu ay sevgi ve aşk konuları çok karışık, birden fazla talibiniz olabilir ve siz kime, neye karar vermeniz gerektiğini bilemeyebilirsiniz. Ama bir yandan da gönlünüzün sahibini bulabilir ve kendinizi evlenme teklifine cevap ararken bulabilirsiniz. Aralık ayı aşk ayı sizler için. Yalnızlığa yer yok.

TERAZİ

23 Eylül-22 Ekim

Bu ay iletişim ve yakın çevre ilişkileri sizin için önem kazanacak. Siz her zaman uzlaşmacı ve adil olmaya gayret gösteriyorsunuz; yeni ay da size birtakım güzellikler vadediyor. Ertelediğiniz görüşmeleriniz varsa tekrar bunlarla ilgilenmeniz gerekebilir. Sevdiğiniz kişinin romantik hareketleri sizi şaşırtacak.

BALIK

20 Şubat-20 Mart

Bu ay motivasyon konunuz kariyeriniz ve işiniz olacak; ofis içi toplantılar, projeler, yeni fikirler, sunumlar... Daha farklı ne yapabilirim, kendimi nasıl ispatlayabilirim gibi konularla kendinizi meşgul edeceksiniz. Yüksek enerjili bir ay, pozitif ve neşe dolusunuz. Bu sizin aşk hayatınızı da olumlu etkiliyor. Güzel kararlar alabilirsiniz. Şans sizinle.

YENGEÇ

22 Haziran-22 Temmuz

Bu ay alışkanlıklarınızdan sıyrılıp farklı bir ben olma yolunda devam edeceksiniz. Ay genelinde günlük koşturmalarınız devam ediyor olacak. Sağlığınıza dikkat edecek ve beslenme düzeninizi değiştireceksiniz. Aralık ayı bir sürpriz getirebilir size; bekar olanlar için yeni bir aşk kapıda. Dekor ve tadilat işleri ise keyfinizi yerine getirecek.

AKREP

23 Ekim-22 Kasım

Kafanız ve motivasyon konunuz maddiyat olacak. Eskilerden tanıdığınız birinin yeniden hayatınıza girmesi yüksek olasılık. Maddi konularda artık bir netlik kazanmak istiyorsunuz, iletişim ve hissiyatınız sizi yönlendirecek; kalbinizin sesini dinlemelisiniz. Aşk hayatınız ise inişli çıkışlı, bu yüzden belki de zamana bırakmakta fayda var.

YAY BURCUNUN EN'LERİ;

En iyi arkadaşları: Aslan, Koç
Ruh eşi: İkizler
En sevdiği şey:
Seyahat etmek, farklı kültürler tanımak
Gitmesi gereken ülke: Tüm dünyayı gezmeli
Dolabında olması gerekenler: Spor kıyafetler, spor ayakkabılar
Hayata bakışı: Polyanna gibi iyimser
Mottosu: İçimden geçeni söylerim, dobrayım, samimiyim.

OCAK 2019

OĞLAK *22 Aralık-20 Ocak*

Yeni yılın ilk ayı sizin için çok hareketli; 6 Ocak'taki Güneş tutulması sizin burcunuzda; yeni başlangıçlar, eskiyi eskide bırakmak, önünüze bakmak ilk hedefiniz olmalı. Yanlış anlaşılmalardan doğan iletişim problemleri, gerginlikler yerini mantıklı çözümlere bırakıyor. Bu ay beklediğiniz para elinize geçebilir.

KOÇ

21 Mart-20 Nisan

Bu ay tutulmalar ayı; yani kadersel etkiler devrede. Bu tutulmalar esnasında sizler net olacak ve verdiğiniz kararlarda emin adımlar atacaksınız. İşinizle ilgili yeni bir projeye başlayabilirsiniz, planlarınızı hayata geçirebilirsiniz, bu arada aşk ve flört konularında gerginlikler yaşama ihtimaliniz yüksek.

ASLAN

23 Temmuz-22 Ağustos

6 Ocak'taki Güneş tutulmasıyla, günlük detaylara takılmanız ve sağlığınızı ihmal etmeniz sizi bloke edebilir. Düzene ihtiyacınız var; her konuda. 21 Ocak'ta burcunuzda bir Ay tutulması gerçekleşecek; her şey daha net olacak, ciddi bir karar aşamasında olabilirsiniz. Belirsizliğe tahammül edemeyeceksiniz.

YAY

23 Kasım-21 Aralık

Yeni yılın en şanslı burcu sizsiniz. Ocak ayında yaşanacak tutulmalarla para haneniz doluyor, eşinizden beklediğiniz veya bir ortağınızla beraber yaptığınız işten karlı çıkıyorsunuz. Ani bir seyahat kararı alabilir, hukuksal bir konuyu sonlandırabilirsiniz.

BOĞA

21 Nisan-20 Mayıs

Bu ay yeni yılın yenilenme enerjisiyle bir şeylere başlamak, yeni fikirler üretmek, yeni heyecanlar keşfetmek istemeniz muhtemel. Yılın ilk tutulmaları Oğlak ve Aslan burcunda meydana geliyor. Seyahat etmek, eşinizin ailesiyle vakit geçirmek, yeni bir eğitime başlamak isterken, ev taşıma fikrinizden vazgeçmeniz gerekecek.

BAŞAK

23 Ağustos-22 Eylül

Sağlıkla ilgili olumlu bir gelişme yaşamanız muhtemel. Yeni bir diyete başlayabilir veya sağlık kontrollerinizin iyi gittiğini görerek rahatlayabilirsiniz. Ay tutulması ile bu ay hayatınızdan birini tamamen çıkarmanız gerekebilir. Geçmişe sünger çekmelisiniz.

KOVA

21 Ocak-19 Şubat

Ocak ayı tutulma ayı; sizler de bu tutulmalardan nasibinizi alıyorsunuz. Hayatınızda yeni bir sayfa açmak istiyorsunuz. Geçen sene yorulan, üzülen, kaybeden tüm Kovalar için bu ay yeniden başlama ve kazanma ayı! İlişkiler konusu da hassas bu ay; bekar Kovalar yeni bir ilişkiye yelken açarken, ilişkisi sonlanan Kovalar da yok değil.

İKİZLER

21 Mayıs-21 Haziran

Kıpır kıpır, yerinde duramayan, bilgi alışverişi olmadan yaşayamayan kişilersiniz… Bu ay başkalarının problemlerini çözmeye çalışmaktan kendinize vakit ayıramayabilirsiniz. Yeni işler, ortaklıklar devrede olacak. 21 Ocak'taki ay tutulması ile bazı seyahat programlarınız iptal olabilir.

TERAZİ

23 Eylül-22 Ekim

Yeni yılın ilk ayında evinizde birtakım dekor değişikliğine gidebilirsiniz; alışverişe çıkıp yeni şeyler almak içinizi açacak. 21 Ocak'taki Ay tutulması ise yeni bir hobiye başlamanız gerektiğini ve bu sayede farklı ortamlara girmenizi tavsiye ediyor. Yeni çevre, yeni ortamlar, yeni arkadaşlıklar ayı.

BALIK

20 Şubat-20 Mart

Bu ay yaşanacak tutulmalar sizi sağlık konularıyla uğraştırabilir. Bir yandan da yepyeni çevrelere, yeni arkadaşlıklara ve sosyal projelere itebilir. Bildiğiniz şeyi yapmalı, hayallerinizin peşinden gitmelisiniz. Aşkta sorunlar çözülüyor.

YENGEÇ

22 Haziran-22 Temmuz

Yeni yılın ilk ayında karşıt burcunuzda meydana gelen Güneş tutulmasıyla çok güzel, kalıcı, sağlam bir ilişkiye merhaba diyorsunuz. 21 Ocak'taki Ay tutulması ise maddi konularda net çözümler üretebilmeniz adına verimli. Bu ay kendinizle ilgilenmek, yenilenmek için kolları sıvalamalısınız.

AKREP

23 Ekim-22 Kasım

Yeni yılın ilk ayında yaşanacak tutulmalarla, yakın çevrenizden biriyle flört edebilir, yeni bir projeye başlayabilirsiniz. Bir diğer yandan da iş çevrenizde bazı konuları kapatarak, her şeyi akışına bırakabilirsiniz. Bu ay ciddi bir karar alabilir, yeni sorumluluklar yüklenebilirsiniz.

OĞLAK BURCUNUN EN'LERİ

En iyi arkadaşları: Başak, Boğa
Ruh eşi: Yengeç
Gardırobunda olması gerekenler: Kaşe paltolar
Görmesi gereken ülke: Almanya
Hayattaki modu: Çalışmak, sorumluluk almak, patron olmak
Yapması gereken şey: Bazen akışına bırakmayı öğrenmek, empati yapabilmek, duygularını göstermek

BLOKNOT

METALİK BAKIŞLAR

Son zamanların yeni trendi metalik akımı Metallic Glow Eyeshadow ile zirvede. Pastel'in sekiz renkten oluşan paleti ince dokusu, yüksek pigmentasyonu ve metalik efektiyle çarpıcı bir göz makyajı yapmaya olanak veriyor. Modern metalik etkisiyle dikkat çekici bakışlar yılbaşı makyajınızın vazgeçilmezi olabilir.

DÜNYA VİTRİNİNDE

Türk tekstilinin tanıtımı için Uludağ Tekstil İhracatçıları Birliği (UTİB) tarafından başlatılan kampanya kapsamında Bursa kumaşları görücüye çıktı. Atıl Kutoğlu, Selma Çilek ve Dice Kayek markasının yaratıcıları Ayşe-Ece Ege'nin Bursa kumaşlarından oluşan tasarımları, Multimedia Show ile sergilendi. Turkish Fashion Fabrics markası için özel olarak yapılan Multimedia Show, Bursa'nın kumaşlarını tüm dünyada tanıtmak için kullanılacak.

TAZE BİR BAŞLANGIÇ

Yeni yılın ilk günlerini neşeyle karşılamayı planlarken, yorgunluğunuzu hala üzerinizden atamadınız mı? Çukurcuma Hamamı'nda Ayvalık'ın zeytinliklerinden elde edilen size özel ürünler tenin doğal nemini koruyup sağlıkla ışıldamasını sağlıyor. Bu ürünler, 'Geleneksel Türk Hamamı', 'Valide Sultan Hamamı', 'Süreyya Rüyası' gibi geniş bakım seçeneklerinde kullanılıyor.

İYİ HİSSETTİRECEK

Mutluluk ajandaları, yeni yılda sevdiklerinize mutlu bir yıl dilerken hediye edebileceğiniz farklı ve faydalı bir hediye alternatifi. Çünkü içeriği tüm yıl boyunca iyi hissetmenize yardımcı olan işaretlerle dolu. D&R ve Nezih kitabevlerinde satışa sunuluyor.

35 YAŞINDA!

Dünyanın sevilen saat markalarından Casio, yıl boyunca dünyanın pek çok noktasında düzenlediği G-Shock 35'inci yıl kutlamalarının finalini İstanbul'da gerçekleştirdi. G-Shock'un gönüllü elçisi olmuş, birbirinden ünlü isimlerin yer aldığı partide Abdullah İnal, performansıyla unutulmayacak bir geceye imza attı.

SINIR TANIMIYOR

Spor giyim ve aksesuarların yer aldığı, sporseverlerin ihtiyaçları düşünülerek tasarlanan fit21 koleksiyonu rengarenk kombinleriyle sayısız alternatif sunuyor. Wellness ve yoga eğitmeni Ece Vahapoğlu'nun sağlık ve spor odaklı markası fit21 nefes alan, esneyen kaliteli kumaşları, vücudu iyi saran kalıpları ve moda trendlerini yansıtan modelleriyle sade, sportif ve şık dokunuşlar barındırıyor.

KAHVE TUTKUNLARINA

Korkmaz Mutfak Eşyaları son tasarım kahve makinesi Kahvekolik ile közde pişmiş kahve lezzetini kahve tutkunlarına sunuyor. Termo balans teknolojisi ile tasarlanan Kahvekolik düşük güçte çalışıyor ve kahve çekirdeğinin aromasını koruyarak köz tadında lezzetli kahveler yapıyor.

TAZE BİR CİLT

Lekelerden, kırışıklıklardan, renk eşitsizliğinden, çatlak ve aknelerden arınmış taptaze bir cilde sahip olmak artık hayal değil. Cilt yenileme yöntemi olarak bilinen Magiclight, leke tedavisinin yanı sıra yaşlanma belirtilerini geciktirmek, cildi tazelemek, cildin gençlik halini korumak için de kullanılıyor. Ortalama olarak 4-6 seans sonunda etkili sonuçlar alınabiliyor.

YENİDEN YORUMLANIYOR

Tommy Hilfiger 2018-2019 Kış Ayakkabı Koleksiyonu, klasik ikonlarını ön plana çıkarıyor ve vazgeçilemeyen klasiklere, günümüzün ihtiyaçlarını karşılayacak modern dokunuşlar katıyor. Sneaker'lar ultra esnek taban tasarımları ile başrolde yer alıyor. Tek renkli sneaker'lar ise iddiasını ortaya koyuyor.

İYİ YAŞAM İÇİN...

İyi Yaşam Günlüğü 2019, yenilen konu başlıkları ve renkli, enerjik formatıyla keyifli bir yeni yıl hediyesi olabilir. 12 yıl önce Uzman Diyetisyen Dilara Koçak'ın hazırladığı Türkiye'deki ilk tematik ajandalardan biri olan ve yıllar içimde bir klasik haline gelen İyi Yaşam Günlüğü, iyi yaşam için rehberlik ediyor.

PÜRÜZSÜZ GÖRÜNÜM

Eczacıbaşı İlaç Pazarlama, Voonka Collagen Beauty Mask ile cilt sağlığı ve güzelliği için eksiksiz bir formül sunuyor. Voonka Collagen Beauty Mask, cildi nemlendirerek, esnekliğine, sıkılaşmasına ve yenilenmesine destek sağlayarak cildin pürüzsüz ve genç bir görünüm kazanmasına yardımcı oluyor.

BLOKNOT

KİŞİYE ÖZEL BAKIM

GreenSpa'da, tüm sevdiklerinizi kişiye özel hazırlanan hediye çekleri ile şımartabilirsiniz. Hediye seçenekleri arasında özel yağlar eşliğinde yapılan masaj çeşitlerinin yanı sıra, rahatlatıcı ve iyileştirici birçok bakım ritüelini tercih edebilirsiniz.

SINIR TANIMAYAN OYUNLAR

KidzMondo'da bu kez eğlenirken öğrenme sırası ebeveynlerde! 2 Aralık Pazar günü Pedagog Gözde Erdoğan ile birlikte 'Hayat Oyunla Başlar' etkinliği kapsamında anne-babalar, çocukları için yaratıcılıkta sınır tanımayan oyunların provasını yapacak. Çocuklarıyla daha iyi iletişim kurmanın yollarını öğrenecek.

hedef sayfalar

PERVİN DİNÇER

Nişantaşı :0212 2963394
Bakırköy:0212 5722016-17

www.pervindincer.com

Bebeğimle elele

Bakımlı dakikalar

Anneler ve bebekleri için bakım ürünleri

BERABER İYİLEŞİN

DAVRANIŞ SORUNLARININ SİZE DE MESAJI VAR

KAFAMIZ ÇOK KARIŞTI

Aşı olmalı mı, olmamalı mı?

Hamilelikte üç beyaza dikkat!

Ayşegül Uyanık Örnekal

3 beyaza dikkat!

Un, şeker ve tuz... Herkesin dikkatli tüketmesi gereken bu üçlüye, özellikle hamilelik döneminde sınır koymak hem anne hem bebek sağlığı için olmazsa olmaz.

Bebek bekleyen kadınların hamilelik döneminde fetüsün gelişimi için enerji ve besin öğeleri ile vitamin-mineral ihtiyacı artıyor. Bir anne adayının hem hamilelik evresini hem de bebeğinin gelişimini düşünerek sağlıklı beslenmeye ve artan besin öğesi ihtiyaçlarını karşılamaya özen göstermesi gerekiyor. Ancak bu durumun sağlıksız beslenme anlamına gelmediğine işaret eden Beslenme ve Diyet Uzmanı Canan Aksoy, "Bu süreçte dengeli ve sağlıklı beslenmek, dünyaya gelecek bebeğin daha sağlıklı bir yetişkin olmasının temellerini atıyor" diyor.

KARBONHİDRATI SINIRLAYIN

Gebelik döneminde annenin enerji ihtiyacı artıyor. Bu durum karbonhidrat ihtiyacının da artması anlamına geliyor. Artan bu enerji ihtiyacı şekerli besinlere olan düşkünlüğe yol açabiliyor. Öte yandan gerek şeker, gerekse un ve undan yapılan beyaz ekmek, birer karbonhidrat kaynağı... Fakat bu noktada asıl önemli olanın, enerji açığını kaliteli kompleks karbonhidrat kaynaklarıyla kapatmak olduğuna dikkat çeken Dyt. Aksoy, şu bilgileri veriyor: "Basit karbonhidrat olan şekerin besin değeri yoktur. Ayrıca gazlı içecekler, meyve suları, limonatalar, paketli gıdalar, pastane ürünleri, reçel, bal, pekmez, meyveli süt ve yoğurtların da şeker içeren gıdalar olduğunun unutulmaması gerekir. Dolayısıyla besin etiketi okuma alışkanlığı edinmek önem taşıyor. Öte yandan gebelik döneminde artan enerji ihtiyacı temelde bir sandviçin kalorisini geçmeyeceği için bu gereksinimi besin değeri yüksek besinlerden karşılamak çok daha sağlıklıdır."

SAĞLIKLI SEÇİMLER YAPIN

Şeker yerine meyve tüketmek; daha fazla posa, daha fazla vitamin-mineral ile daha fazla antioksidan anlamına geliyor. Ayrıca posa içeriğinin artması, hamilelikte yaşanabilecek kabızlığı da önlemeye yardımcı oluyor. Beyaz un ve ekmek yerine tam buğday ürünleri tercih etmek ise hayat kalitesi için küçük bir değişimden çok daha fazlasını ifade ediyor. Çünkü tam buğday ürünleri, buğdayın kabuk, endosperm ve ruşeym kısmından oluşuyor. Kabuk kısmı posa başta olmak üzere bazı mineraller ile B grubu vitaminleri içeriyor. Ruşeym ise B grubu ve E vitamini, birçok mineral, antioksidan ile aynı zamanda Omega-3 ve Omega-6 gibi doymamış yağlardan zengin. Un ve ekmek tercihini beyaz olanlardan yana yapmaksa buğday tanesinin yalnızca endosperm kısmından yararlanmak anlamına geliyor. Yani vücuda neredeyse sadece nişasta alıp, vitamin-mineral ile kıymetli yağlardan mahrum kalmaya yol açıyor. Hamur işleri ise sadece beyaz un açısından değil; kalorisinin, yağ veya şeker içeriğinin yüksek olması nedeniyle sağlıksız kabul ediliyor.

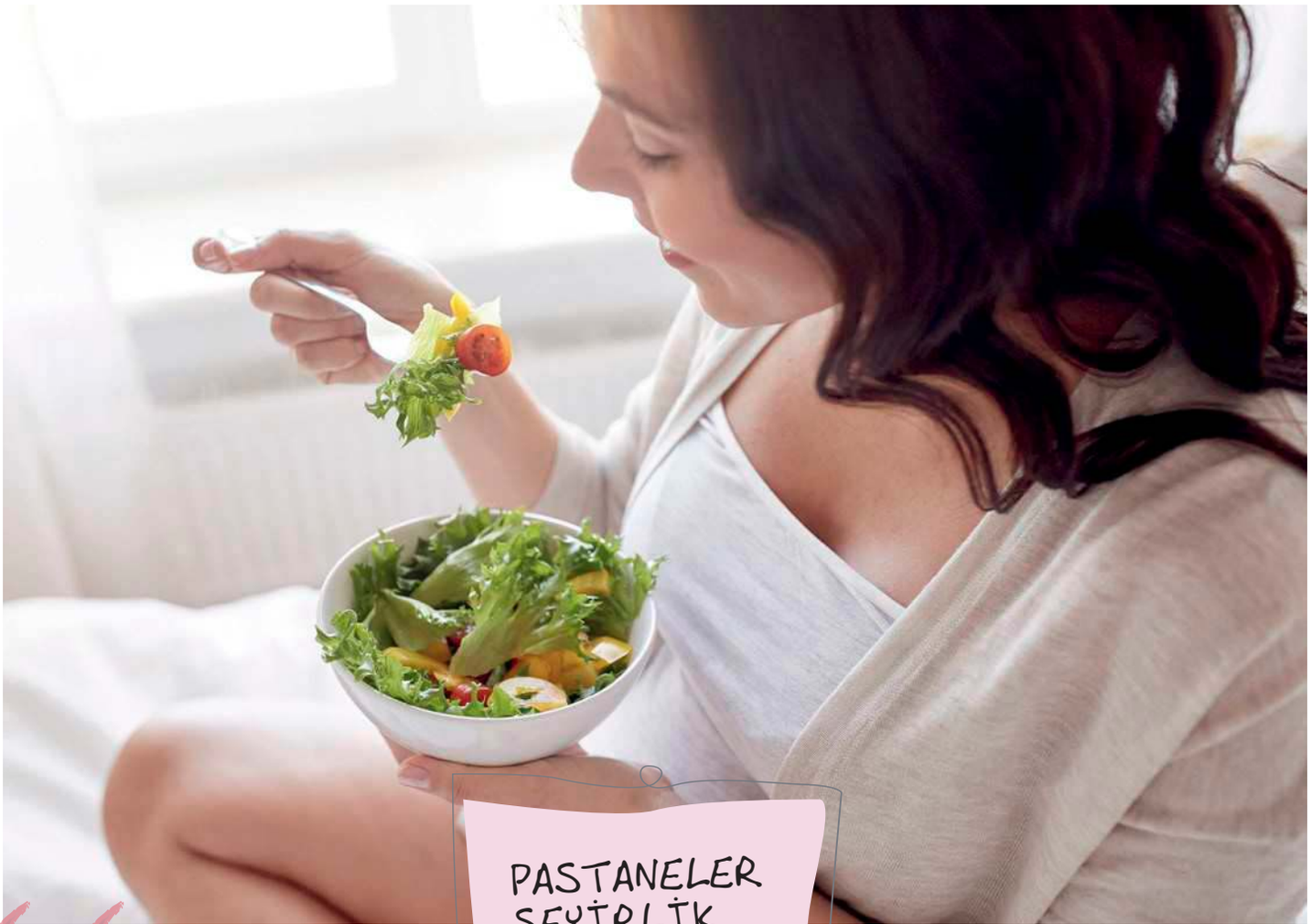
TUZA DA SINIR KOYULMALI

Bazen gebelik döneminde tuza olan düşkünlük de artıyor. Artan vücut kitlesi ve kusmayla beraber gelen tuz isteği oluşabiliyor. Yine de tuz tüketiminin günlük 5 gramı aşmaması gerekiyor. Bu da yaklaşık olarak bir tepeleme çay kaşığına denk geliyor ki haricen hiç tuz kullanmadan da bu miktarda tuz besinlerden alınabiliyor. Yemeklerde tuz kullanımının azaltılmasının, önemli bir gelişme olarak kaydedilebileceğini fakat dikkat edilmesi gereken asıl noktanın görünmeyen tuzlar olduğunu söyleyen Dyt. Aksoy, "Ketçap, soya, barbekü gibi hazır soslar; cips, patlamış mısır gibi atıştırmalık ürünler; tuzlu ve kavrulmuş kuruyemişler; turşu ve zeytin gibi salamura edilmiş besinler; salça ve mineralli içecekler de yüksek miktarda tuz içeren gıdalar arasında yer alıyor. Dolayısıyla bu besinlerin de tüketimini azaltmak fayda sağlıyor" diyor.

TUZ TÜKETİMİ NASIL AZALTILIR?

Dyt. Canan Aksoy, tuz tüketimini azaltmak için alınabilecek önlemleri şöyle sıralıyor:

- Salamura besinleri suda yıkayarak veya bekleterek tüketin.
- Ambalajlı besinlerden tuzsuz veya tuzu azaltılmış olanları tercih edin.
- Yemeklere ilave tuz eklemekten kaçının. Tuz yerine baharat, limon, sirke, soğan, sarımsak gibi doğal aroma vericiler kullanın.
- Ülkemizde sık rastlanan endemik guatrın temel nedenlerinin başında yetersiz iyot tüketimi geliyor. Bunu engellemek için iyotla zenginleştirilmiş tuzları tüketin. Doktorunuz tarafından aksi yönde bir uyarı yapılmadıktan sonra iyotlu tuz kullanmanın bebeğinizin sağlığı için de önemli olduğunu unutmayın.



> Günlük tuz tüketimi en fazla 3-5 gram yani yaklaşık 0.5-1 çay kaşığını aşmayacak şekilde olmalı.

TATLI YERİNE MEYVE

Hamilelikte şeker, un ve tuz tüketimi ihtiyacının artmasının temelinde, anne adayının psikolojik olarak "İki kişilik beslenmeliyim" düşüncesi yatabiliyor. Oysa mümkün olduğunca doğal, dengeli ve porsiyonlar artmadan beslenmek, hamilelik boyunca yeterli geliyor. Hamilelik boyunca şeker ihtiyacı için işlenmiş şeker ve tatlılardan uzak durmanın, bu gereksinimi meyvelerden almanın daha sağlıklı bir seçim olacağını belirten Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı Dr. Ziya Çebi, "Meyveleri sıkarak suyunu tüketmek hem fazla miktarda şeker alımına hem de meyvelerin posasından faydalanmayı engelliyor. Bu nedenle meyveleri iyice yıkayıp, küçük porsiyonlara ayırarak gün içinde tüketmekte fayda sağlıyor" diyor.

PASTANELER SEYİRLİK KALSIN

Gebelik süresince karbonhidrat ihtiyacının tam tahıllı unlu gıdalarla, mümkünse siyez unuyla yapılmış ekmeklerle gidermenin önem taşıdığını belirten Dr. Çebi, pastane ürünlerinden uzak durmak gerektiğini; hem hijyen problemleri hem de trans yağların çok kullanıldığı bu malzemeleri seyirlik ve nefis açıcı olarak görmenin faydalı olduğunun altını çiziyor.

GEBELİK DİYABETİ VARSA...

Hamilelikte karşılaşılan bir başka risk faktörü ise gebelikte ortaya çıkan diyabet! Hem bebek hem de anne sağlığı açısından hayat şartlarını olumsuz etkileyen diyabet gelişimi, hamileliğin 24'üncü haftasından itibaren hızlanarak artıyor. Şeker ve beyaz un, glisemik indeksi yüksek besinler arasında yer alıyor. Glisemik indeksin yüksek olması da kan şekerinin daha fazla yükseleceği anlamına geliyor. Vücut ise yükselen kan şekerine tepki göstererek, normalin altına düşürme eğilimine giriyor. "Sık sık glisemik indeksi yüksek besin tüketimin meydana getirdiği kan şekerindeki dengesizlik durumu ise zamanla vücutta bir direnç yaratarak, gestasyonel diyabet denilen gebelik diyabetini ortaya çıkarıyor" diyen Dyt. Canan Aksoy, bu tablonun iri bebek doğumuna ve ileride görülmesi olası diyabete işaret eden bir durum olduğunu söylüyor.

HER GÜN
UYKUDAN
ÖNCE

VICKS®

BabyRub
Kozmetik

NEMLENDİRİR
YATIŞTIRIR*

Yapılan araştırmalara göre, annelerin
%92'si
öneriyor.

Lavanta, biberiye, aleo vera içerir.
* Yardımcı olur

Yaprak Çetinkaya

İyileşmek de bulaşıcıdır

"Benim çocuğum neden böyle?" sorusunu sorduran davranış problemleri ile karşı karşıya iseniz çocuğunuzun size sizinle ilgili de mesajlar verdiğini ve birlikte iyileşmenizin mümkün olduğunu hiç düşündünüz mü?

Çocuklarımızın hoşumuza giden özelliklerini kendimize benzetmeye bayılıyoruz: "Gözleri aynı annesi... Tıpkı babası gibi, matematikte sınıf birincisi..." Konu sorunlar olduğunda ise üzerimize hiç almamayı tercih ediyoruz: "Öfkesi mi? İşte o kısım nereden çıktı bilmiyoruz. Hele tırnak yemek bizim ailede hiç yoktur." Bu aslında bir yere kadar anlaşılabilir çünkü suçluluk duymaktan kaçınıyoruz. Oysa ortada bir suç ya da suçlu yok ama doğru bakış açısı ile ulaşılabilecek çözümler var. Eğitmen ve yazar Ebru Demirhan, son kitabı 'Çocuğumla Beraber İyileşiyorum' da işte bu çözümleri anlatıyor. Bir çocuğun davranış problemlerinin anne-babasından ve onların çocukluk deneyimlerinden bağımsız olamayacağını belirten Demirhan'a, sorunların çözümü için ailede sürmemiz gereken izleri sorduk.

"Bir çocuğun iyileşmesi, anne-babasının iyileşmesinden bağımsız değildir" diyorsunuz. Neden?

Çocuk tüm davranışları, içine doğduğu aileden modeller. Ayrıca görünmeyen tarafta atalardan getirdiği, o ailenin gerisinde olan birçok bilgiye de sahiptir. Bir süre sonra kendi davranış kalıplarını ailesine benzemez bir şekilde sergilese de kaynağını onlardan alır. Bir çocuğun ya da bir yetişkinin davranış bozukluğu varsa bu her zaman bir imdat çığlığıdır. "Ben de yolunda gitmeyen bir şey var, biri bana yardım etsin" demektir. O yüzden de çocuğun iyileşmesi ile ebeveynin iyileşmesi birbirine organik olarak bağlıdır.

İyileşmekten kasıt sadece davranış bozuklukları mı?

Bu kitapta çoğunlukla öyle. Ayrıca Down Sendromu, otizm, zeka geriliği gibi konulara da dokundum; yaşam kalitelerinin yükseltilebileceğini vurgulayarak.

Bir örnekle ilerleyelim. Bir çocuğun tırnak yeme problemi ailesi ile nerede bağlanır?

Çocuk bir davranış problemi ortaya koyuyorsa bir şeylerin yolunda gitmediğini anlamalıyız. Belki de anne-baba sevgiyi çok güzel veriyor ama çocuk onu almayı ve özümsemeyi bilemediği için bu durum onda davranış bozukluğuna sebep oluyor olabilir. O nedenle tırnak yemek ortak bilinçte anne-babaya öfke olsa da bu her zaman gerçek bir öfke olmak zorunda değildir. Bir zan öfkesi de olabilir.

Zan öfkesi ne demek?

Yani çocuk onların kendisini sevmediğini zannediyordur. Anne-baba sevgi ve ilgiyi kendilerince iyi veriyordur ama çocuğun sevgi alma kapasitesi ile verilen sevgi uyuşmuyordur. Annenin düşük, kürtaj, ölü doğum, doğup ölme gibi herhangi bir şekilde hayatta olmayan bir çocuğuna yaptığı atıf, ona olan

özlemi, günlük hayatta çocuğuna akan sevgisinin akım hızının biraz daha az olmasına neden oluyordur. Bu da konunun görünmeyen tarafıdır.

Çocuk bunu hisseder mi?

Anne sevgiyi bol bol verdiğini zannediyordur ama sevgi yolda ayrılıp hayatta olmayan da bir parça gidiyordur. Bunu anne de bilmez, çocuk da bilmez ama çocuğa sorarsan sevgiyi daha az aldığını hissediyordur. Ya da babanın çocukla ilgili beklentileri başkadır, çocuk onun düşündüğü kadar girişken değildir örneğin, o zaman babanın ona güven duygusu azalıyordur. Ama babaya sorsak çok güvendiğini söyler, çocuk ise onun güven duygusunun az olduğunu bilir. Bu nedenle görünmeyen tarafla da ilgilenmek lazım.

Bu görünmeyen kısımlar anne-baba üzerinde suçluluk duygusu yaratabilir. Danışanlarınıza bunu nasıl açıklıyorsunuz?

Eğer bir suçluluk duygusu varsa zaten çoğunlukla arkasında bu tip vakaları arıyoruz. Zaten annelik, özellikle günümüzdeki annelik suçluluğa çok meylediyor. Zamanlar kısıtlı, annelerin işi çok, yetişemiyorlar ve kendilerine sürekli suçluluk yüklüyorlar. Çevrede ve büyük ailede 'çocuğa bakamadınız, siz de bir problem var' diye çoğunlukla anneliğe-babalığa ama özellikle anneliğe yükleniliyor. Biz anneleri suçluluktan kurtarmaya çalışıyoruz, artı bir suçluluk vermeye çalışmıyoruz. Bildiği bir şey yüzünden bile suçlu olmayabilir insan. Bazen durumu bilir de nasıl düzelteceğini bilemez. Hele ki bilmediği şey yüzünden bir anne hiç suçlu olmamalı. Eğer annede suçluluk duygusu varsa zaten onun üzerinden çalışmaya başlıyoruz çünkü suçluluk duygusu da anne ile çocuk arasındaki hiç kopmayacak bağdan dolayı çocuğa akmak zorunda. Çocuk da buna cevap vermek zorunda. Ya endişeli, ya çekingen ya saldırgan, birçok şeklide cevap verebilir. Bu nedenle annedeki suçluluk duygusu çocukta olmayan bir davranış bozukluğunu bile ortaya çıkarabilir. Varken de görünmez hale getirebilir. Belki iç dünyasında çok başka şeyler yapıyor, çok öfkeli bir çocuk ama annesinin suçluluk duygusu nedeniyle daha iletişimsiz olmayı seçebilir, bu da ergenlikte karşımıza bambaşka bir sorun olarak çıkabilir. Bu yüzden hepsini bir arada ele almakta fayda var.

Kitabın adı 'Çocuğumla Beraber İyileşiyorum'. Annenin de iyileşmeye ihtiyacı olan bir parçası var yani. Birlikte iyileşmekten kast ettiğiniz nedir?

Hem kitaptaki örnek çalışmalara hem de anlattığımız konulara baktığımızda bir çocuğun davranış problemleri üzerinen hareket ediyorsak, mutlaka ebeveynin de farkında olmadan ya da bilerek çocukluğuna dokunduğumuzu göreceksiniz. Bir yetişkin davranış bozukluğu üzerine bir kitap okurken aslında kendi çocukluğunu okur, kendi ebeveynini okur, kendi annelik ya da babalığını ve aynı zamanda çocuğunu okur. O nedenle bu tarz kitaplar en az üç nesil çalıştıran kitaplardır. Çocuğumuzda davranış bozukluğunun olup olmaması kendi çocukluğumuza mutlaka en az bir noktada atıf yapıyordur. O da bizim DNA'mızın bir parçasını taşıyor ve bizim hikayemiz onda devam ediyor. Belki biz çok sessizdik de çocuğumuz çok öfkeli. Sesimizi çıkaramama halimiz bugün onda çok öfkeli bir noktada kendini gösteriyor olabilir.

Birebir aynı tablo olması gerekmiyor o zaman...

Hayır, tam tersi de olabilir.

Sadece anneler mi aktarım yapıyor? Babaların etkisi nedir, ne kadardır?

Babaların rolü, bizim kültürel olarak babalara atfettiğimiz yerden dolayı daha az gibi görünse de annenin de babanın da çocuk üzerinde belirlediği 16'şar konusu var. Baba güçtür, güvendir. Hayatımızda etkilediği konulara bakarsak; iş, meslek, bağımlılık, vermek, verici olmak, onay, onay alma, güven, güvende olmak gibi konuların hepsi baba ile aramızdaki ilişkiden çoğalır. Bu yüzden babanın da payı bence yüzde 50'dir.

Bu aktarımlar kaç nesil geriye kadar gider?

Bütün ata kayıtlarımız DNA ile akıyor, kaç nesil geriye gidebiliyor ise o kadarının hükmü var. Burada bir sayıdan bahsetmek mümkün değil.

Size gelemeyecek, danışmanlık alamayacak annelere, "Benim çocuğum neden böyle?" dedikleri bir durum için nasıl bir tavsiyede bulunabilirsiniz?

Her bölümde uzun uzun yazdım. Ortalamada bunu neden yaşadıkları, çözüm yolları ile ilgili birçok çalışma önerdim. Zaten kendi kendilerine iyi bir yol alabilirler fakat bununla birlikte en önemli konunun çocuğu tanımak olduğunu düşünüyorum. Çocuğu tanıyarak, ihtiyaçlarını görerek, nerede imdat ediğini, nerede destek istediğini, nerede aslında bize yardımcı olmaya çalıştığını daha iyi bilebiliriz. Ama çocuğu tanımak için önce kendini tanımak lazım. Kitapta da bundan uzun uzun bahsettim. Tanımadığım bir 'ben', çocuğu tanıdığım zaman da çok bir şey ifade etmeyebilir. Yine yargılarla hareket ederim. Bu yüzden her zaman insanın hem kendisinin hem çocuğunun daha gerçek, daha öz tarafına eğilmesini tavsiye ediyorum.

Aynı anne-babanın iki çocuğu var, biri sorunsuz ilerlerken diğeri sürekli sıkıntı yaratıyor. Bunu nasıl açıklıyoruz?

Anne ve baba ne yaparsa yapsın birden fazla çocuğu olduğu zaman çok farklı reaksiyonlar ile karşılaşabilir. Yine çocuğun hayattan beklentileri, doğumuna atfedilen anlamlar, ondan beklenenler etkili olur. Belki ikinci çocuk gelirken anne

ve baba, "Bir çocuğumuz olacak ve dünyayı kurtaracak" diye gereksiz anlamlar yüklediler. Yani daha doğmadan başlayan, ana rahmi sürecinde de şekillenen bu doğum hikayesinin her bir noktasında bambaşka bir kayıt almış olabilir. Kız beklendi erkek oldu, erkek beklendi kız oldu, istenmeyen çocuk oldu, zamansız geldi, sürpriz geldi, belki düşürmek için çok uğraştılar. Bunların hepsi birer etken. Dünyada insan sayısı kadar hayat amacı var. Herkes başka bir şeyin peşinde koşuyor. Dolayısı ile kimse aynı şeye aynı şekilde reaksiyon göstermiyor. O yüzden de geri planı biraz daha dikkatli okumak, kendini ve çocuğu tanımak çok önemli. Özellikle hamilelik süreçlerini anneler iyi değerlendirsin hatta hamilelikten önce o çocuğun doğumuna verdikleri anlamları iyi takip etsinler. "Çocuğum olacak ve ...." cümlesinin içine neler koydular?

Çocuğu için gelip kendi hayatı değişen danışanlarınızdan örnek hikayeler var mı?

Öyle çok fazla hikayemiz var, tam tersi de var. Mobbing'e uğradığı için gelen bir danışan bir zaman sonra fark etti ki kendi hikayesi çözülürken kızının alt ıslatma sorunu bitti. Para problemini aşamayan anne de bu sorunu hallettikçe çocuğunun tırnak yemesinin azaldığına ve zamanla bittiğine şahit oldu.

Bağlantılar nelerdi?

Mobbing hikayesinde baskı altında kalan ebeveyn kendi baskısını yönetemiyor, dolasıyla çocukla arasındaki doğrudan ilişki, çocuğun da baskıyı yönetememe halini ortaya çıkarıyor. Gün içindeki akışkan duyguları mesane tuttuğu için, o baskıyı yönetemeyen beden, uyku sırasında kendini bırakıyor. Para ile sorunda gergin, tedirgin, 'her an karşıma bir sorun çıkacak, baş edemeyeceğim' duygusu varken yine ebeveyn ile çocuk arasındaki organik bağdan dolayı baş edemeyeceği yanılgısına kapılan çocuk tırnak yiyor. Anne ve baba bu konuda rahatladıkça o da rahatlıyor.

Tam tersi hikayelerde neler oldu?

Dünyadaki en önemli şeyin çocuğunun akademik başarısı ya da kilo sorunu olduğunu ve bunlar çözülünce her şeyin yoluna gireceğini zanneden ebeveynler oluyor. Arkasında hem anne-babayı hem çocuğu ilgilendiren başka bir dünya var aslında. Orada çözülmeler ebeveynin de dahil olması ile başladığı için çocukla birlikte kendi hayatları da ister istemez değişiyor.

Hamileliği çok iyi değerlendirmek gerektiğini söylediniz. Ama oldu ya, anne zorlu bir dönem geçirdi, dibe vurduğunu hissetti. Bebekte bilinçaltı kaydı oluşmadan nasıl telafi edecek?

Her zaman olabilir böyle şeyler. Kayıt oluşmuş bile olabilir, bunu iptal de edebilirsin. Ellerini karnına koyacaksın ve sadece çocuğun ile konuşacaksın. En çok da 'sevgi' ve 'güven' kelimelerini içeren cümleler kuracaksın. "Korkmana hiç gerek yok, ben buradayım" yerine, "Ben buradayım, her zaman seninleyim" diyeceksin. Anne-çocuk arasındaki ilişkide anne düştüyse çocuk duygu olarak bundan etkilenebilir ama bunu yaşadın diye de suçlu değilsin. Kim bilir buna neler sebep oldu? Ayrıca çocuklar da bu dünyada var olabilmek için bunları öğrenmek zorundalar. O duygularla tanışmasında sorun yok, sadece anne olarak kendini kontrol edemeyip bunları uzatıyorsan orada seninle ilgili başka bir problem var demektir. Şununla karşılaşıyoruz; annenin morali bozuldu, üç gün çok ağladı, üzerine iki haftayı 'ben çocuğuma bunları nasıl yaptım' diye suçluluk duygusu ile geçiriyor. Elbette anlamsız ama hormonların değişmesi ve üzerine bir sürü yorgunluk, fiziksel etken derken anne bunlarla baş edemiyorsa mutlaka destek almasını öneririm.

TÜM ÇOCUKLAR İÇİN BİR NİYET

Kitapta bir niyetin var tüm zamanlardaki tüm çocuklarla ilgili. Sadece kendi çocuğumuza karşı sorumlu olmadığımızı vurguluyorsun. Tüm çocuklar için ne yapabiliriz?

En temiz tarafı onlar için de niyet etmek, birlikte ne yapabileceğimize eğilmek. Birlikte bütün çocukları korumanın yollarını bulmamız gerekiyor. Benim için ev çocuğu, sokak çocuğu, köprü altı çocuğu, yurt çocuğu, yuva çocuğu gibi ayırımlar yok. Çocuk çocuktur. Hepimiz için böyle olması gerektiğine yürekten inanıyorum. Çocuklar arasında sınıf, statü ayrımı yapılmasını doğru bulmuyorum. Bütün çocuklar hepimizin. Bugün davranış bozukluğu yaşamış, ailesinin umursamadığı bir çocuk yarın bambaşka bir sorunla karşımıza gelebilir. Daha tehditkar, daha problemli olabilir. Hem tüm yaşamımızı, huzurumuzu daha sağlıklı hale getirmek hem de her bireyin mutluluğu ile insanlığın daha da ilerlemesini sağlamak için bütün çocuklardan sorumlu olma ilkesini benimsemeyi uygun görüyorum.

Prebiyotik Bileşenli **TEK** Sütlü Ek Gıda Serisi

* İlave şeker içermez. DOĞAL OLARAK ŞEKER İÇERİR.

Evimiz çok eğlenceli!

Evde daha çok vakit geçirmeye başladığımız soğuk havaları, çocuğunuzla birlikte gerçekleştireceğiniz keyifli aktivitelerle değerlendirmeye hazır mısınız?

Kış geldi; kapılar, pencereler kapandı. Çocuklarımızla birlikte ailece evde daha çok vakit geçirmeye başladık. İşte bu durumu fırsata çevirerek çocuklarınızla beraber çeşitli aktiviteler yapabilir; onların hem eğlenmelerine hem de öğrenmelerine katkıda bulunabilirsiniz. Peki neler yapabilirsiniz? Sizin için derlediğimiz aktivite önerilerine göre GittiGidiyor'dan tüm ihtiyaçlarınızı karşılayarak keyifli dakikalar için hemen hazırlıklara başlayabilirsiniz.

Ahşap Rengarenk Hayvan Figürlü Yaylı Okul Kalem (10'lu paket) ₺34.90

Artwork Clara Renkli Resim Defteri Siyah Fon 160 gr 16 yaprak ₺32.70

Kağıtlar ve kalemler çıksın

Bizim zamanımızda 'İsim-Şehir-Hayvan' gibi oyunlar popülerdi. Günümüzde çocuklar bu tür oyunları dijital olarak oynasa da onlara rengarenk kalemler ve kağıtlarla bir şans verip eğlenmelerini sağlayabilirsiniz. Bu oyunlarla, okuma yazma çağındaki çocuklarınız ile en az bir iki saat keyifli vakit geçirebilirsiniz.

Bil Bakalım Kim Oyunu ₺79.90

Kutu oyunları

Her evin baş tacı, her yaşın eğlencesi kutu oyunları olmadan olur mu? Kızma Birader ve Monopoly ile başlayan bu alanda yok yok. Artık binbir çeşit kutu oyunu bulmanız mümkün. İsterseniz ailece, isterseniz küçük misafirlerinizle birlikte daha kalabalık bir grupla kutu oyunları oynayabilirsiniz. Unutmayın, çocuklar bu oyunları oynarken eğleniyor ve bir yandan da saygı çerçevesinde rekabeti öğrenebiliyor.

ThinkFun Hoppers Haydi Zıplat ₺114.90

gittigidiyor
bir ebay şirketidir

Bic Guaj Boya 20 ml (6' lı Paket) ₺ 14.30

El işi zamanı

Şimdi sokaklar kuru dallar, kozalaklar ve dökülen yapraklarla dolu. Doğal malzemeleri parkta birlikte toplayıp ardından sıcacık evinizde el işi saati yapabilirsiniz. Hem daha süslenecek bir yılbaşı ağacınız var. O zaman iş başına... Yapıştırıcılar, ipler, makaslar ve boyalar hazır mı? Kuru yaprakları delgeç ile delip içinden kurdele geçirerek ağacınıza asabilirsiniz. Eğer evinizde farklı boylarda cam kavanozlar varsa kuru yaprakları kavanozların içine yapıştırın. Tealight görünümlü ancak pil ile çalışan küçük mumları da kavanozların içine yerleştirin. İşte size kış konseptli mumluklar. Topladığınız kuru dalları renkli iplerle birbirine bağlayıp yıldızlar, kareler ya da size anlamsız ama ona çok güzel gelecek şekiller oluşturup odasına asabilirsiniz. Kozalakları suluboya ile boyamak da ortaya harika sonuçlar çıkarabilir.

Pritt Rainbow Stick Yapıştırıcı yeşil ₺ 18.25

Lets Sevimli Hayvanlar Makas Seti ₺ 9.50

Ocak, fırın ve aksesuarlı evcilik oyun seti (ışıklı ve sesli) ₺ 169.90

Minik şefler mutfakta

Mutfakta vakit geçirmeyi sevmeyen çocuk muhtemelen yoktur, hele de kek ve pasta söz konusuysa... O zaman hemen önlüklerinizi takıp mutfağa geçin. Unun dokusu, şekerin tadı, yumurtanın içinden çıkanlar; hepsi onun için yeni bir keşif. Ortalık batacak diye endişelenmeden onu özgür bırakın ki dokunsun, hissetsin ve süreci takip etsin. Bu malzemeler bir keke nasıl dönüştü, kavrasın. Mutfakta keyifli vakit geçirebileceğiniz tasarım malzemelerle kocaman bir kek ya da minik cupcake'ler pişirebilir, sonrasında ise keyifli bir ara öğün yapabilirsiniz.

Silikon Çikolata Kalıbı ₺ 13.80

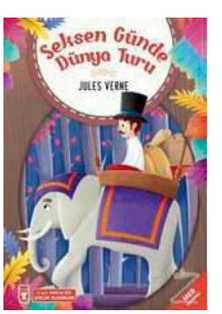
Neşeli Ahtapot ₺ 149.99

Hamur yoğuruyoruz

Hamur yoğurmak çocukların hem motor becerilerini hem de yaratıcılıklarını geliştirir. Oyun hamuru üreticileri de bu konuda artık bize çok yardımcı. Çeşit çeşit tasarımlar ile hamur oynamayı daha eğlenceli hale getiriyorlar. Sizin evde ulaşmanızın zor olacağı bir kıvamı koruyan bu rengarenk hamurlar ile her gün yeni bir dünya yaratabilirsiniz.

Cooker Ayıcık Model Silikon Kek Kalıbı (4'lü) ₺ 19.90

Cooker Çam Ağacı Desenli Silikon Kek Kalıbı (4'lü) ₺ 18.90



Seksen Günde Dünya Turu ₺ 6.90

Alice Harikalar Ülkesinde ₺ 33.99

Kitapsız olur mu?

Çocuk ve kitap yan yana harika bir ikili oluşturuyor. Kitaplar onların hayal gücünü genişletiyor ve yeni ufuklara açılmalarını sağlıyor. Şimdi bunun bir adım ötesine geçelim mi? Kütüphanenizden çocuğunuzun yaşına uygun bir hikaye kitabı alın ve okumaya başlayın. Belli bir yerden sonra hikayeyi onun tamamlamasını isteyin. Böylece çocuğunuzun hayal dünyasının gelişmesine katkı sağlarken siz de onunla birlikte harika bir düşsel gezintiye çıkma fırsatını yakalayın.

BU BİR İLANDIR.

Ayşegül Uyanık Örnekal

Olmalı mı, olmamalı mı?

Aşı, sağlıklı nesiller yetişmesinin yanı sıra halk sağlığı açısından da büyük önem taşıyor. Ancak son dönemde aşı karşıtlığı da yükselişte! Çiçeği burnunda anne babaların ise kafası çok karışık...

Dünyaya gelen her bebeğin sağlıklı bir yaşam sürmesi için Sağlık Bakanlığı ve bu alandaki uluslararası kurumlarca belirlenen belli aşıların yapılması öneriliyor. Ancak son dönemde giderek artan sayıdaki aşı karşıtları bu prosedüre itiraz ediyor. Hal böyle olunca toplumda "Acaba aşılar düşünüldüğü kadar da sağlıklı değil mi?" soruları sorulmaya başlanıyor. Bu konuyu farklı uzmanların görüşleriyle ele alarak, bebeklik ve çocukluk döneminde aşılama hakkında merak edilenleri tartıştık.

BAZI DURUMLARDA ERTELENEBİLİR

Doğumla birlikte başlayan yaşam macerasında, insanoğlunun sağlıklı bir hayat sürmesi ilk hedef. Bu amaçla bulaşıcı hastalıklara karşı yüzyıllardır edinilen bilgi birikimi ve yapılan araştırmalar ışığında üretilen aşılar uygulanıyor. VM Medical Park Pendik Hastanesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Dr. Hande Namal Türkyılmaz, çocukların ve belli durumlarda erişkinlerin aşı olmasının şart olduğunu belirterek, şu bilgileri veriyor: "Ama her çocuğun, her aşıyı olması gerekmiyor. Bunun belli istisnaları var. Bağışıklık sistemi sorunları, çoklu besin alerjileri ve ciddi bağırsak sorunları olan çocuklarda her aşıyı yapmak için diretilmemesi, takipte tutularak en uygun zamana ertelenmesi ya da yapılmaması mümkün. Ancak bu noktada şunu belirtmekte ciddi fayda var; aşı takviminde değişiklik yapılması ya da ertelenmesi gereken olguların sayısı toplum geneline oranla çok düşük."

TOPLUM SAĞLIĞINI KORUYOR

Çocukların aşılanmasındaki amacın; her şeyden önce onları hastalıklardan, bu hastalıkların neden

> Dr. İhsan Şehla, aşı ile önlenebilir difteri, kızamık, kızamıkçık, kabakulak, boğmaca, çocuk felci gibi hastalıkların çoğunun insidansının yüzde 99 oranında azaltıldığına dikkat çekiyor.

olabileceği komplikasyonlardan, sakatlıklardan ve hatta yaşam kayıplarından korumak olduğuna dikkat çeken Memorial Şişli Hastanesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Bölümü Uzmanı Dr. Elif Erdem Özcan, "Aşısı bilinen bir hastalığa karşı aşılanmak ve o hastalıktan korunmak her çocuğun hakkı. Toplumsal aşı uygulamalarında tüm toplum sağlığının korunması, iş ve okul günü kaybının önlenmesi, hastalıkların ülkeye getirdiği tedavi ile ilgili doğrudan ya da dolaylı harcamaların azaltılması anlamına da geliyor" diyor.

AİLELERİN KAFASI KARIŞTI

Klinilk Çocuk ve Yenidoğan Hastalıkları Uzmanı Dr. Gülnihal Şarman ise çocuk hekimlerine son yıllarda en sık sorulan soruların başında "Bebeğimize aşılarını yaptıralım mı?" olduğunu belirterek, "Aşılar, anne-babaların korkulu rüyası olan ateşli hastalıklara karşı çocuklara güvence sağlıyor. Ateşli hastalıklarda eğer çocuğun aşıları tamamsa bazı mikroplar ekarte edilerek gereksiz testler yapılmıyor. Çocukların hastalanmaması yaşlıları da koruyor. Böylece toplumun ileri yaş grubu daha sağlıklı oluyor" diyor.

ÖMÜR BOYU RİSK ALINIYOR

Çocuk-yaşlı ayrımı gözetmeksizin, toplumun her kesimi için önemli olduğu konusunda uzmanlarca fikir birliğine varılan aşıların yaptırılmaması, çoğu zaman geri dönüşümsüz sonuçlara yol açabiliyor. Dr. Hande Namal Türkyılmaz, aşı yapılmamasının yaşam kaybına yol açabilecek enfeksiyon hastalıkları karşısında çocuğu savunmasız bırakacağını; özellikle globalleşen dünyada, büyük göçlerin yaşandığı, ülke sınırlarının neredeyse kalktığı bir ortamda enfeksiyon hastalıklarına daha açık hale gelindiğinin altını çiziyor: "Boğmaca, zatürre, menenjit en korktuğumuz hastalıklar arasında yer alıyor. Bunlar ölümle sonuçlanabildiği gibi çocukta ciddi hasarlar da bırakabiliyor. Kızamık menenjiti geçiren bir çocuk ölümden kurtulsa bile sağırlığa ya da zeka geriliğine maruz kalabiliyor. Zatürre geçiren bir çocuğun akciğerinde kalan hasar ise erişkin yaşlarda akciğer kanserine dönüşebiliyor. Yani tüm aşıları reddetmiş, hiçbir aşı yaptırmama kararı almış bir ebeveynin, evladını çocukluk çağı enfeksiyonlarından sağ salim kurtardı diye düşünmemesi gerekiyor" diyor.

BİREYSEL BİR KARARDAN FAZLASI

Geçmiş yıllarda erken yaşta görülen ve en sık yaşam kaybına yol açan difteri, boğmaca, kızamık, grip, zatürre, kuduz, tetanos gibi enfeksiyonların sıklığı ile ölüm oranlarının yaygın aşılama ile azaldığı araştırmalarla ortaya konuluyor. Hatta çok sayıda ölüm veya sakatlığa yol açan çiçek hastalığının 1977 yılından itibaren tümüyle ortadan kaldırıldığına dikkat çeken Uzm. Dr. Elif Erdem Özcan, "Bu nedenle de 1980 yılından itibaren aşısı yapılmıyor. 1998'den itibaren ise çocukları sakat bırakan çocuk felcinden arınmış ülke statüsüne girdik ama aşılama oranları azaldıkça bu enfeksiyonlar tekrar görülmeye başlayıp, çocuklarımızı tehdit edebilecek. Aşılanmamış kişiler nedeniyle, aşılananlar arasında bile hastalanarak yaşam kaybı, sakat kalma gibi tablolarla karşılaşılabilecek. Dolayısıyla aşı olma kararı, pek çok hastalık için bireysel bir karardan çok, toplum sağlığı için bir gereklilik anlamına geliyor" diyor.

HAKLILIK PAYI VAR AMA...

Tüm bu bilgilere rağmen, aşı karşıtlarının haklı olduğu konular da var. Çocuk Sağlağı ve Hastalıkları

Uzmanı Dr. İhsan Şehla, aşı karşıtı kişilerin endişelerinde tamamen haksız olduğunu söylemenin objektif düşünen hiç kimse için mümkün olmadığını belirterek, "Ancak şunu da unutmamamız gerekiyor: Yan etki ihtimali üzerinden aşıları abartılı bir şekilde suçlamak tamamen yanlış. Bir insanın yediği yemekten bile alerji ya da zehirlenme nedeniyle yaşamını kaybetme riski bulunuyor. Öte yandan aşılarla ilgili en yanlış algılardan biri de kişinin doğal bağışıklığının aşı ile önlenebilir hastalıklara karşı savaşabileceği. Ancak bu ne yazık ki yanlış bir inanış. Bir salgın sırasında toplumun belli bir kesimi kendi dirençleri sayesinde hastalığa karşı gelebilse de bir kesimi için ciddi sakatlık ve ölüm riski taşıyor. Bu iki grup içinde kimlerin risk altında kimlerin dirençli olduğunu belirleyen herhangi bir veri de bulunmuyor. Olsaydı zaten sadece riskli grup aşılanırdı" diyor.

Bu konudaki en tartışmalı hastalığın otizm olduğunu belirten Dr. Türkyılmaz ise şunları söylüyor: "Aşı ile otizm arasında bulunan tek ilişkinin, siyahi ırk erkek çocuklarında otizm riskini artırdığına dair bulgular. Zaten aşı karşıtlığının temeli de aslında buna dayanıyor. Ancak tıbbi olarak aşı ile otizm arasında genele yayılabilecek kanıtlanmış bir ilişki bulunmuyor."

AŞI KONUSUNDA KİME DANIŞILMALI?

Ebeveynlere kafa karışıklığı yaşatan aşılama konusunda çocuk sağlığı ve hastalıkları uzmanlarının danışılabilecek en doğru kaynaklar olduğunu söyleyen Dr. Gülnihal Şarman, "Çünkü bu doktorlar aşı konusunu en yakından takip eden, aşı programlarındaki değişikliklerden haberdar olan ve aşıların geçirdiği evrimi en iyi bilen kişiler. Anne-babaların kaygılarını not ederek, bunları çocuk doktorlarına danışması gerekiyor" diyor.

HANGİ AŞI, NE ZAMAN YAPILMALI?

Hiç kuşkusuz her ebeveyn için en önem verdiği konu bebeklerinin sağlıklı olması. Bunun yolu da öncelikle tüm aşılarını aksatmadan yaptırmaktan geçiyor. Çünkü aşılar çocukları kalıcı sağlık sorunlarından hatta yaşam kayıplarından koruyabiliyor. Peki ama çocuklarda ne zaman, hangi aşının yapılması gerekiyor? Uzm. Dr. İhsan Şehla, bu sorunun cevabını şöyle sıralıyor:

- **Hepatit B:** Doğumdan hemen sonra; 1'inci ve 6'ncı aylarda.
- **BCG (verem-tüberküloz):** 2'inci ayda.
- **Boğmaca, difteri, tetanoz:** Karma aşı içinde 2'nci, 4'üncü, 6'ncı ve 18'inci aylar ile 4-6 yaş arasında.
- **Çocuk felci:** Aşının iki çeşidi var. İnaktif (ölü virüsten olan) aşı, karma aşının içinde 2'nci, 4'üncü, 6'ncı ve 18'inci aylar ve 4-6 yaş arasında; canlı (zayıflatılmış virüsten yapılan) aşı ise 6'ncı ve 18'inci aylarda ağızdan yapılıyor.
- **Kızamık, kızamıkçık ve kabakulak aşısı:** 9'uncu ve 12'inci aylar ile 4-6 yaş arasında karma aşı olarak.
- **Pnömokok aşısı:** 2'nci, 4'üncü, 6'ncı ve 12'nci aylarda.
- **Su çiçeği:** 12'nci ay ve 4-6 yaş arasında.
- **Hepatit A:** 18'inci ve 24'üncü aylarda.
- **Rotavirüs:** İki tür aşısı bulunuyor. 6 aydan aydan önce iki ay arayla yapılıyor. Biri iki, diğeri de üç doz uygulanıyor.
- **Meningokok:** 2'nci, 4'üncü ve 12'nci aylarda üç doz; 9'uncu ve 12'inci aylarda iki doz veya 2'nci, 4'üncü, 6'ncı ve 12'inci aylarda dört doz yapılabilen üç çeşidi bulunuyor.
- **İnfluenza virüs (Grip):** Her yıl ekim sonu ile kasım aylarında yapılması öneriliyor.
- **Human Papilloma Virüs (HPV):** Dokuz yaşından itibaren üç doz yapılıyor.

EN YENİ TRENDLER STİLLER VE İLHAMLAR

ELLE DECORATION

yeni sayımız ÇIKTI!

DÜNYANIN BİR NUMARALI
DEKORASYON VE STİL DERGİSİ

25 ÜLKEDE, 2 MİLYON OKURUN BULUŞMA NOKTASI!

DB
DOĞAN BURDA DERGİ

İpek Koşan

Bakımlı dakikalar

Bebeğinizin bakımını yaptıktan sonra bu keyfi yaşamak için sıra size gelecek...

1. Nuk Bebek Diş Fırçalamaya Alıştırma Seti, ₺ 49.90 2. Fisher-Price Bebek Şampuanı, ₺ 29.90 3. Mustela Bebek ve Çocuklar İçin Saç Şampuanı, ₺ 55.70 4. Chicco Baby Moments Talk Pudrası, ₺ 29.99 5. Nivea Baby Nemlendirici Bakım Kremi, ₺ 19.99 6. Jack N'Jill Bubble Bath Sweetness Banyo Köpüğü, ₺ 80.40 7. Rocks Ihlamur Özlü Diş Macunu, ₺ 28.90 8. Wee Baby Baby Banyo Süngeri, ₺ 9.90 9. B-Baby Fırça ve Tarak Seti, ₺ 17.99 10. Bübchen Pişik Önleyici Bariyer Krem, ₺ 42.90 11. Sleepy Kapaklı Islak Havlu Pepee ₺ 8.90 12. Penaten Pişik Kremi, ₺ 36.90 13. Phyto Keratine Extreme Saç Bakım Maskesi, ₺ 264 14. Lemongrass House Nemlendirici Jojoba Tanecikli Vücut Peelingi, ₺ 44.25 15. L'oreal Paris Cilt Güzelleştirici Mucizevi Yağ Gece Kremi, ₺ 59.99 16. Eau Thermale Avene Anti-Aging Göz Çevresi Gece Bakım Kremi, ₺ 132 17. Sinoz Çatlak Kremi, ₺ 99 18. Kerastase Elixir Ultıime Tattoo Saç Bakım Yağı, ₺ 195

Size özel

Şimdi sıra sizde...

Memory Craft 9900
Dikiş Nakış ve ötesi

JANOME

Siz; Dikiş ve Nakışın keyfini çıkarın diye JANOME'den çok özel bir kampanya!

Dakikada 1000 devir

9 mm Nakış ve Piko

~~₺13.840~~
₺8.990

MC9900
ELEKTRONİK
DİKİŞ-NAKIŞ MAKİNESİ

BAZI DİKİŞ ÖZELLİKLERİ
*200 değişik dekoratif dikiş,desen,piko ve ilik fonksiyonları.
*9 mm Zigzag ve Piko genişliği
*Türkçe ekran kullanımı ile 13 adet dil seçimi
*Otomatik iplik kesici
*Otomatik iplik takıcı
*Kumaş cinsinize göre tek tuş ile plaka değişimi
(Düz dikiş ile zigzag dikişleriniz için)

BAZI NAKIŞ ÖZELLİKLERİ
*3 font yazı karakteri
*30 MB dahili hafıza
*170x200 mm ölçüsünde nakış yapabilme
*175 adet birbirinden güzel nakış desenleri
*USB'den yeni nakış desenlerini yükleyebilme
*Nakış boyutları %20 oranında büyütme ve küçültme imkanı
*Nakış düzenleme, büyüklük ayarı, kopyalama, çevirme, kavisli yazı vs.
VE DAHA ONLARCA DİKİŞ VE NAKIŞ ÖZELLİĞİ

*Zevkinize göre değişebilen 3 farklı renkte ön kapak (**Turkuaz, Kırmızı, İnci Beyazı**)
*Tam renkli dokunmatik LCD büyük ekran.
*Türkçe ekran kullanımı
*Janome'nin patentli katlabilen nakış kasnak kolu
*Tek tuşta dikişten nakışa, nakıştan dikişe geçebilme özelliği

*Türkiyenin her yerinde yaygın servis ağı.

http://www.janome.com.tr

Demirbilek
* Demirbilek Makina JANOME Türkiye Distribütörüdür.

GOBI
MONGOLIAN CASHMERE
organic cashmere
www.gobi.com.tr
Harbiye Mh. Abdi İpekçi Cd. Bronz Sk. No : 7/D Nişantaşı / İstanbul

YILBAŞI
Alışveriş
REHBERİ
MUTLULUK ADRESLERİ
• OTEL
• SPA
• RESTORAN
STİL & MAKYAJ TÜYOLARI
322
HEDİYE ÖNERİSİ

For us, innovation must always serve function. For example, raising our bezel by 2mm has improved the grip. Just a little.

When you care about watches, just a little matters a lot.

#GoYourOwnWay

Aquis Date

ORIS
HÖLSTEIN 1904

ŞARK
SAATÇİLİK
Cie. Montres d'Orient

Time Square Fine Timepieces and Jewellery
Kanyon AVM +90 212 3531056
Şark Saatçilik: info@sarksaat.com

HER ŞEY ÇOK GÜZEL OLSUN!

Zaman o kadar aceleci davranıyor ki bir yıl daha göz açıp kapayana kadar bitti bile. Her geçen dakikanın kıymetini bilmek şart. Sevdiklerinizle kucaklaşabilmenin, sağlıkla nefes almanın, tek başına içtiğiniz bir kahvenin, köpeğinizle yağmurda yürümek zorunda kaldığınız günün, kızınızı okuldan aldığınız akşamın, el ele film izlediğiniz eşinizin, pazar sabahı sizin için kahvaltı hazırlayan sevgilinizin, telefonda sesinizden bile ruh halinizi anlayan annenizin, gücünü hep hissettiğiniz babanızın, tüm 'o an'ların kıymetini bilin. Bu yıl hayatınızın en güzel yılı olsun...

Her gelen yeni yıl yeni umutları da beraberinde getiriyor. 2018'in bize verdiği tüm güzellikleri de yanımıza alıp takvimde tertemiz bir sayfa açıyoruz. Mutluluk, sağlık, kahkaha dolu bir yıl dileyerek 2019'a adım atıyoruz.

Sizin için sevdiklerinizi mutlu etmenin yollarını aradık. Onlarca hediye alternatifi arasından birini seçebilir ya da 31 Aralık gecesi saat 00.00'da sadece onları kocaman öpebilirsiniz. 2019'un huzur ve mutluluk getirmesi dileğiyle...

Sevgiyle...

YAYIN DİREKTÖRÜ
Ferhan Kaya Poroy

YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ
Filiz Şeref Kulu

YAYIN YÖNETMENİ
(Sorumlu) Gözde Kaynak

GÖRSEL YÖNETMEN
Koray Gökkaya

HAZIRLAYANLAR
Gülru İncu, Simay Engür

RENGARENK BİR YIL

UE WONDERBOOM HOPARLÖR, ₺699

Eğlenceli

Koruma altında!

MAVİ PARKA, ₺299.99

DAMAT AYAKKABI, ₺649

Sağlam adımlar

FUJİ INSTAX KAMERA (D&R), ₺349

Anı dondur!

STARBUCKS ₺94 ₺99

Sıcacık...

Mis gibi

GIVENCHY L'INTERDIT 80 ML PARFÜM, ₺875

elele HELLO! heygirl MAISON FRANÇAISE İSTANBUL LIFE formsanté Capital Ekonomist ATLAS

COOL

Arkadaşlarla, huzurlu, sakin ve umut dolu bir yılbaşının stil kodu; casual!

B POINT
$ 1080

IPEKYOL
₺499

AYŞE
RODOSLU
₺3150

MEHRY MU ₺2100

MACHKA ₺795

ELLE
₺199.90

PULL&BEAR
₺59.95

ORIS
₺1950

ABDULLAH
KİĞILI
EXCLUSIVE
CUT
₺249.99

DOCKERS
₺219.90

GOLDEN GOOSE
(BEYMEN) ₺2692

BROOKS BROTHERS
₺696.50

ELEGAN

"Bu gece eğlenelim biraz" diyen, özel günlerde özel kutlamalar yapmayı sevenlerin stil kodu; trendi bir şıklık!

MEHTAP ELAİDİ
₺2250

OSCAR DE LA
RENTA ₺1295

ADL CENGİZ
ABAZOĞLU
₺899.90

NOCTURNE ₺299

H&M
₺119

SANAYİ 313
€ 1400

KİP
₺159

DSTREZZED
(VAKKORAMA)
₺645

ARMANI
₺1290

MARKS&SPENCER ₺899.95

HOTİÇ ₺329

RAHAT

Bu gece uyuma vakti birkaç saat ileri alınıyor; rahatlık ön planda olsun. Spor-şık tercihlere öncelik verin.

COQUET ₺27.93

GAP ₺239.95

ZARA
₺99.95

ATASAY
₺380

VANS ₺249

NEW ERA
₺170

HAPPINESS ₺452

KOTON
₺59.99

LCW ₺159.99

PUMA ₺300

ŞIK

Bir yerde kutlama varsa, kızlar için orada parıltı var!
Erkeklerse küçük beyefendi olmaya zaten fırsat arıyor..

BUNICA SHOP (BEYMEN) ₺145

KAYLA KIDS
₺85

MONCLER
₺4700

MARKS&SPENCER
₺219.95

SCOTCH&SODA ₺407

KOTON
KIDS
₺39.99

H&M
₺149

DOLCE&GABBANA
₺2995

İhtişam PERİSİ

Gold, dokunduğu her şeye değer katmakta usta. Yeni yıla en çok yakışan renk olduğu da şüphe götürmez.

ALTINBAŞ BİLEKLİK, ₺4600

DIPTYQUE ATLI KARINCA AKSESUARI VE İKİLİ MUM SETİ, ₺1050

SWATCH SAAT, ₺490

SISLEY EAU DU SOIR 100 ML PARFÜM, ₺1815

CHRISTIAN LOUBOUTIN STİLETTO, ₺3295

H&M BOT, ₺99.99

NETWORK ETEK, ₺549

ALTINCI CADDE KASE, ₺379

L.G.R GÜNEŞ GÖZLÜĞÜ, ₺3500

AYAKKABI DÜNYASI CLUTCH, ₺89.99

ARİŞ®

Pırlanta Sanatı

1906

GERÇEK KALİTE ★ DOĞRU FİYAT

RT403500

849TL

0.021 ct. Miracle Tektaş Yüzük

Yeni yılda

Işığını Yansıt

Göster Kendini!

www.arispirlanta.com

BUKA KOLTUK,
₺1068

CUMBA SELECTION ABAJUR,
₺470

FORNASETTI (BEYMEN HOME) DEKORATİF TABAK, ₺2595

ARMAGGAN GAZETELİK,
₺975

H&M DUVARA ASILAN YILBAŞI TAKVİMİ, ₺79.99

Mutluluk BUDUR

Yoğun iş ve şehir hayatında insanın ne sık eve gidip ayaklarını uzatası geliyor değil mi? Haliyle, eve neşe katan her şeyi seviyoruz.

KOÇTAŞ YASTIK,
₺24.99

LINENS DEKORATİF KUTU, ₺79.90

KOLEKSİYON SERAMİK MUMLUK,
₺60, ₺65, ₺70

TEPE HOME DEKORATİF GEYİK,
₺245

PORLAND DEKORATİF KUTU, ₺85.50

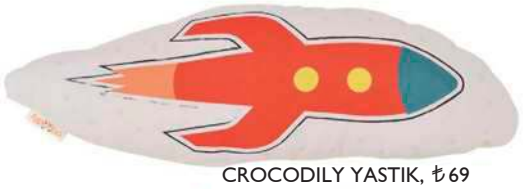
KATZZE TABAK, ₺149

E SADECE ECZANELERDE SATILIR.

www.bioderma.com.tr
www.biopuan.com

/biodermatr /biodermaturkiye /biodermaturkiye

BIODERMA
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE



CROCODILY YASTIK, ₺69

H&M

MARKS&SPENCER
HIRKA,
₺229.95

DEICHMANN
SPOR AYAKKABI,
₺89.90

TCHIBO KAR TULUMU,
₺449.95

Şirin ŞEYLER

Küçük sevinçler için, tatlı detaylara odaklanın. Bacadan değil, kapıdan da gelse sevinecekler.

KINETIX BOT,
₺79.99

KIDZMONDO SENELİK VIP KART, ₺389

GAP
PİJAMA
TAKIMI,
₺259.95

AVON
ŞAMPUAN,
₺11.50

MONOPOLY
KUTU OYUNU,
₺119.90

FABER-CASTELL
TAHTA KALEM
SETİ, ₺68

LEGO, ₺299.90

MINISO
ÇANTA,
₺74.95

BRANDY'S

PICK YOUR BRAND

EA7 EMPORIO ARMANI

CALVIN KLEIN

GUESS

A | X ARMANI EXCHANGE

VERSACE JEANS

ANTONY MORATO

UGG

BRANDY'S MAĞAZALARI: İstanbul: İstinye Park, Aqua Florya, Ataköy A Plus, Capitol **Ankara:** Kentpark **İzmir:** Point Bornova **Trabzon:** Forum

www.brandys.com.tr

TOMMY HILFIGER ŞAPKA,
₺379

OXXO ELBİSE,
₺159.95

BROOKS BROTHERS
ATKI, ₺895

ALDO BOT,
₺495.20

Trend TAKİP

İskoç kültüründen ilham alan tartan, bu sezonun gözde deseni. Trend sahibi sevdikleriniz için iyi bir seçim olabilir.

AYŞE BURCU
KAYA CEKET,
₺ 2000

GAP PİJAMA
TAKIMI, ₺329.95

BEYMEN CLUB HIRKA, ₺519

KOTON TAÇ,
₺12.99

EURO FLORA
YILBAŞI SÜSÜ,
₺34.99

ZARA ŞORT, ₺159.95

25 Yıldır
MUTLULUĞUN
RENGİ
CAPITOL
#RenginiBulduğunYer

BUN DESIGN KUPA, ₺59

AVON TIRAŞ MAKİNESİ, ₺99.95

LEVI'S X JUSTIN TIMBERLAKE MONT, ₺639.90

ESPRIT SAAT, ₺890

FJALLRAVEN KEMER, ₺169

Yakışıklı DETAYLAR

Babanızdan sevgilinize hayatınızdaki tüm erkekler 2019'da tarz sahibi olsun diye, cool olduğu kadar dinamik seçimler yapın.

DIESEL BİLEKLİK, ₺590

ARMAGGAN (EDWARD) CÜZDAN, ₺285

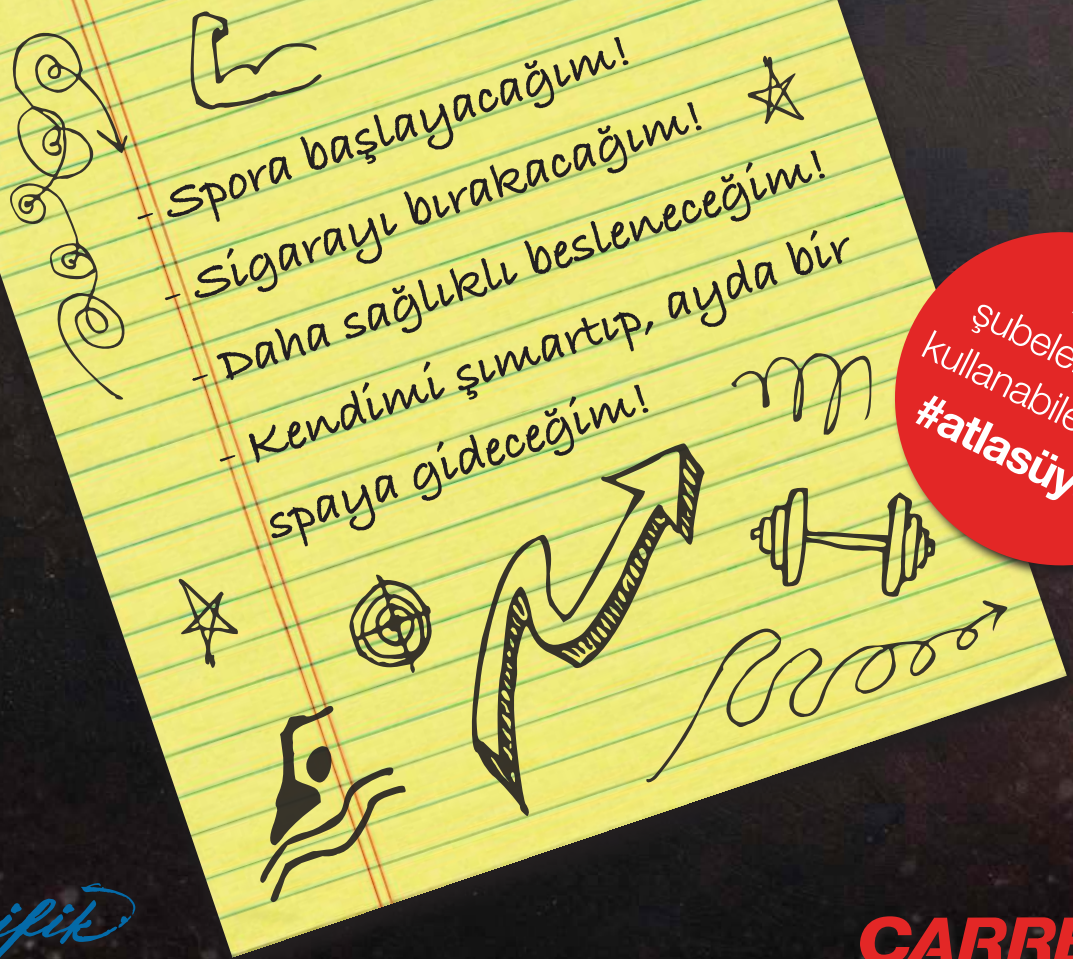
DOCKERS PANTOLON, ₺179.90

AQUA DI PARMA BAKIM SETİ, ₺690

ELLE BOT, ₺399.90

COLOMBIA MONT, ₺2199.90

Yeni yılda yapılacaklar listenizden bir satırı birlikte silelim!



Tüm şubelerimizde kullanabileceğiniz **#atlasüyelik**

Pasifik FITNESS

www.pasifikfitness.com.tr

0212 213 0496 • 0212 953 8000

Pasifikfitnessturkey | Carrerabellevueturkey

CARRERA FITNESS BELLEVUE

www.carrerabellevue.com

BELLEVUE RESIDENCE | DİVAN RESIDENCE AT BOMONTİ PLAZA | 5. LEVENT | MERCURE ISTANBUL CITY BOSPHORUS HOTEL

TWIST ATKI, ₺99

KOTON KABAN, ₺399.99

MEHTAP ELAIDI BLUZ, ₺985

ATELIER REBUL KOLONYA, ₺99.90

Klas ETKİ

Grinin duruşu ve kattığı değer her zaman üst düzey. Karizmatik arkadaşlar için ideal.

FOREVER NEW BERE, ₺99.90

DEICHMANN BOT, ₺159.90

LADY ESTRELLA SWEATSHIRT, ₺600

GUESS SAAT, ₺1250

IPEKYOL ELDİVEN, ₺99

NETWORK ELBİSE, ₺1095

Cetaphil®

RESTORADERM

70 YILLIK DENEYİM

Cetaphil®

Cildinizdeki değişimi hissedin

Çok kuru ve kaşıntılı cildi nemlendiren, koruyan ve pürüzsüz bir görünüme kavuşmasını sağlayan özel bakım serisi.

3 aydan itibaren güvenli kullanım

cetaphilturkiye

cetaphiltr

Referans: 1. Simpson E. et al. Safety and Tolerability of a Body Wash and Moisturizer When Applied to Infants and Toddlers with a History of Atopic Dermatitis: Results from an Open-Label Study. Pediatric Dermatology 2012;Vol.29 No.5:590-597.

ECZACIBAŞI
İLAÇ PAZARLAMA

Orman KANUNU

Kim sevmez ki! Ancak bazılarının hayvan sevgisi sanki biraz daha fazla! Bu seçimler işte onlara...

ZARA CLUTCH, ₺199.95

BEYMEN CLUB KAZAK, ₺559

ECCE DIAMONDS KOLYE, ₺14.500

MISSONI HOME YASTIK, ₺2145

OYSHO EV AYAKKABISI, ₺119.95

LİNENS DEKORATİF OBJE, ₺95

SEPHORA UYKU MASKESİ, ₺39.90

TROIKA KALEM, ₺256

KOTON KAZAK, ₺59.99

POISON BY KIRAMER KOLYE, ₺275

SANAYİ 313 BOT, 1030 €

MERGEN KÜPE, ₺350

LACIE

Depola ve Yayınla

LaCie 2big Dock Thunderbolt 3

- 2 adet Thunderbolt3, 1 adet Type-C ve Display çıkışı
- SD ve CompactFlash girişi ile daha hızlı ve kolay aktarım
- 450MB/s veri transfer hızı ile 4K videolar için hazır
- 8-12-16-20TB kapasite ve Raid 0,1 yapabilme
- Seagate Ironwolf Pro disk ile 7 x 24 çalışabilme
- 7200RPM & 256MB Cache bellek
- RV titreşim sensörü
- Matlaşma önleyici özel lehim kaplama
- USB giriş ile telefon- tablet yedekleyebilme ve şarj edebilme
- MacOS ve Windows uyumu

Neil Poulton tarafından tasarlanmıştır

Rescue
ÜCRETSİZ DATA KURTARMA SERVİSİ

5 yıl boyunca

Doğal afet,mekanik ve kazara oluşabilecek data kayıpları için...

IRONWOLF PRO NAS

#LaCieTürkiye

@lacie_seagate

www.LaCie.com

IŞILTI OYUNU

Yılbaşı makyajında fark yaratmanın en kolay yolu ışıltılı bir dokunuş. Bronz, altın rengi ya da gümüş efektli farlar, ojeler, maskaralar ve rujlarla makyaj yapmayı keyifli bir oyuna dönüştürün.

DIOR FAR, ₺122

SEPHORA OJE, ₺14.90

NUXE YÜZ, VÜCUT VE SAÇ İÇİN KURU YAĞ, ₺155

CLARINS RUJ, ₺161

FLORMAR OJE, ₺6.99

YSL MASKARA, ₺175

GUERLAIN OJE, ₺152

GIVENCHY DÖRTLÜ FAR, ₺354

DOLCE&GABBANA FAR, ₺189

BOBBI BROWN FAR, ₺140

AMWAY AYDINLATICI PUDRA, ₺169.60

DIEGO DALLA PALMA OJE, ₺74

DAIKIN Doğru Hava Uzmanı

DÜNYADA 1 NUMARA

GÜÇLÜ KAMPANYA
ÜÇLÜ İNDİRİM

Daikin'den ekonomik ve hızlı ısıtma

ENFLASYONLA TOPYEKÛN MÜCADELE
#TürkiyeKazanacak

Kampanyamıza ÖTV indirimi dahildir, Shira Plus (FTXM-M) Shira Eco (R32 gazlı FTXP-L, R410a gazlı FTX-KV) ve N Serisi modellerinde 15.12.2018 tarihine kadar geçerlidir. Fiyatlara montaj bedeli (5m.'ye kadar) dâhildir. Kampanya sadece katılımcı Daikin Yetkili Bayilerinde geçerlidir. Daikin A.Ş. önceden haber vermeden fiyatları ve ürün bilgilerini değiştirme ve kampanyayı sonlandırma hakkına sahiptir. Kampanya detaylarına web sitemiz "www.dakin.com.tr" üzerinden ulaşabilirsiniz.

Sınırlı sayıda stok için 15 Aralık'a kadar geçerlidir

BONUS YAZ 3340'A YOLLA BONUS'UN SANA GELSİN!

Bonus'a özel peşin fiyatına 10 taksit

bonus Garanti

Çağrı Merkezi **444 999 0 • daikin.com.tr**

Yeni yıl RUHU

Kırmızı-yeşil alternatifler ile, 'tam da yılbaşı hediyesi' dedirtin!

TEKZEN
YASTIK,
₺24.90

TCHIBO
KAPI SÜSÜ,
₺129.95

TEPE
HOME
ÇAM SÜSÜ,
₺35

BEYMEN CLUB ETEK, ₺489

LION DIAMOND
KÜPE, 3200 $

FAİK SÖNMEZ
CEKET, ₺759

MARKS&SPENCER
KAZAK, ₺369.95

TOMMY
HILFIGER
ÇANTA,
₺819

NORTH OF NAVY (BOYNER)
MONT, ₺399.99

GUCCI SNEAKER,
₺3865

THE BODY
SHOP
PEPPERMINT
CANDY
CANE
VÜCUT
PEELING'İ,
₺49.90

facebook facebook.com/lovasleep | twitter twitter.com/lovasleep | Instagram instagram.com/lova_sleep | YouTube youtube.com/lovasleep | 444 34 87

www.lovasleep.com

DOĞTAS Kelebek Lova Sleep, Doğtaş-Kelebek Mobilya'nın tescilli markasıdır.

lova sleep

DEL TORO (BRANDROOM) AYAKKABI, ₺542

BERSHKA SWEATSHIRT, ₺119.95

OLE BY KOTON KAZAK, ₺59.99

PORLAND KUPA, ₺33.18

Mesajınız VAR

Sevdiklerinize kendini özel hissettirmek için belki de sadece birkaç kelimeye ihtiyacınız vardır...

LE COLOR DEFTER, ₺17.90

CHRISTIAN LOUBOUTIN ÇANTA, ₺9595

MAVİ TİŞÖRT, ₺27.99

H&M YASTIK, ₺39.99

NOCTURNE YAĞMURLUK, ₺689

JONATHAN ADLER YASTIK, ₺1295

Herkesin yeni yıl dileği D&R'da

Kitaptan müziğe, filmden elektroniğe, oyundan kırtasiyeye...
Yeni yılda her dileğe uygun binlerce hediye
D&R Mağazaları ve dr.com.tr'de!

D&R MUSIC & BOOK STORE
www.dr.com.tr

DRDunyasi | DR_dunyasi | dr_dunyasi | dr.com.tr |

ZARİF DETAYLAR

Yılbaşı gecesinin en şık detayı olan ayrıcalıklı sofralar, unutulmaz kutlamalara damgasını vuruyor. Kahkahaların eksik olmadığı özel sofralar elbette özel bir ilgiyi hak ediyor.

Yılbaşı hazırlığının ayrı bir heyecanı, yemeklerinin ayrı bir lezzeti, sofralarının ayrı bir güzelliği var. Saatler öncesinden hazırlıklar tamamlanıyor; kolalı örtüler seriliyor, ışığı yansıtan kristal kadehler çıkarılıyor, gümüş şamdanlar parlatılıyor. Tüm sevdiklerimizin aynı masada toplandığı, renklerin ahenkle dans ettiği, mum ışıklarıyla aydınlanan sofralar ince bir zevki yansıtan en güzel hallerine bürünüyor. Porland'ın Christina Koleksiyonu işte bu görkemli yılbaşı sofralarına zarafet katmak için tasarlandı. Modern ve geleneksel tarzı sentezleyerek hazırlanan, retro bir şıklığa sahip olan Christina Koleksiyonu, Porland'ın kendine özel reçetesi aluminali içeriği ile yüksek mekanik dayanıklılığa sahip. İnce tasarımı sayesinde profesyonel kullanıcıların da rahatlıkla tercih edebileceği, her tabakta birbirinden farklı rölyeflerin yer aldığı Christina Koleksiyonu kırmızı, krem, gri ve turkuvaz renkli düz tabakları, kaseleri ve bardaklarıyla zarif ve şık bir hediye seçeneği oluşturuyor.

YENİ
DURACELL®
POWERBANK
2 KAT DAHA
HIZLI ŞARJ*
DURACELL
*PRİZDEN ŞARJ ETMEYE KIYASLA (5 W ŞARJ ALETİNE GÖRE)

Yolculuk TERAPİSİ

Coğrafyayı seven, yerinde hiç oturmayan, sürekli gezen... Onlara özel pek çok alternatif var.

DECATHLON BİSİKLET, ₺2200

JBL KULAKLIK, ₺349

CANON EOS 4000D FOTOĞRAF MAKİNESİ, ₺1799

TCHIBO KAYAK VE SNOWBOARD GÖZLÜĞÜ, ₺199.95

VAKKO PASAPORTLUK, ₺395

TED BAKER VALİZ, ₺1695

MARKS&SPENCER 4'LÜ LONDRA TEMALI ÇAM AĞACI SÜSÜ, ₺159.95

SAMSONITE VALİZ, ₺2749

VANS ÇANTA, ₺349

UNDER ARMOUR AYAKKABI, ₺899.90

MINISO BOYUN YASTIĞI, ₺29.95

D&R KİTAP, ₺25

Rescue
ÜCRETSİZ DATA KURTARMA SERVİSİ
3 yıl boyunca

Doğal afet,mekanik ve kazara oluşabilecek data kayıpları için...

LaCie Rugged Thunderbolt USB-C

- 140 MB/sn'ye varan Thunderbolt aktarım hızı
- USB3.0,USB-C ve Thunderbolt çıkışı ile daha hızlı
- 1 Ton basınca dayanıklı alüminyum kasa,kauçuk özel koruma
- 1.4 - 2 metreden düşmeye karşı korumalı kasa
- IP54 sertifikalı Toz ve Suya karşı extra koruma
- Otomatik yedekleme ve şifreleme özelliği
- Maksimum 5TB kapasite
- MacOS ve Windows uyumu

Neil Poulton tarafından tasarlanmıştır

#LaCieTürkiye
@lacie_seagate

www.LaCie.com

OUTDOOR VE SNEAKER ŞIKLIĞI

Sokaklar, her zaman olduğu gibi yeni yıla girerken de moda dünyasının en sevilen trendlerini bir araya getiriyor. Dünyaca ünlü markaların en iyi modelleriyle spor şıklığı klasik çizgilerle birleştirebilir, yılbaşı kombinlerinde fark yaratabilirsiniz.

Yılbaşında sezonun trend ürünlerini hediye ederek sevdiklerinizi mutlu etmek ya da yılbaşı kombininizi konforla tamamlayarak sportif şıklığı yakalamak istemez misiniz? In Street mağazaları ve instreet.com.tr'de Kinetix, Lumberjack, Nike, Dockers by Gerli, Adidas, Puma, Reebok ve U.S.Polo gibi lider markaların en yeni ve cazip fiyatlı modellerini bulabilirsiniz.

ADIDAS
IN STREET

KINETIX
IN STREET
₺179.99

LUMBERJACK
IN STREET
₺249.99

LUMBERJACK
IN STREET
₺249.99

OUTDOOR ŞIKLIĞI

Klasik ya da spor parçalarla cesur ve iddialı kombinler yakalamanıza yardımcı olacak In Street'teki outdoor modeller, her an daha dinamik ve daha canlı olmak isteyenler için…

SU İTİCİ ÖZELLİĞİNE SAHİP MONTLAR, ŞIKLIK VE RAHATLIĞI BİR ARADA BULMAK İSTEYENLER İÇİN İDEAL.

Tüm outdoor modelleri, nefes alma ve bileği tam destekleme özellikleriyle yeni yılda her yere ve her ortama uyum sağlıyor.

LUMBERJACK
IN STREET
₺249.99

LUMBERJACK
IN STREET
₺259.99

LUMBERJACK
IN STREET
₺399.99

RAHATLIK ÖN PLANDA

Modanın geçirdiği dönüşüm ve aktif yaşamla birlikte rahatlığı ön planda tutan herkese hitap eden sneaker'lar gece davetlerinde de şıklığın tamamlayıcısı görevini başarıyla üstleniyor.

ADIDAS
IN STREET
₺299

U.S. POLO ASSN.
IN STREET
₺119.99

U.S. POLO ASSN.
IN STREET
₺119.99

Yeni yılı hareketli bir sokak partisiyle karşılayacaklar için In Street'te yer alan sneaker'lar mükemmel bir seçenek.

DOCKERS
IN STREET
₺249.99

DOCKERS
IN STREET
₺249.99

KINETIX
IN STREET
₺119.99

SKECHERS
IN STREET
₺399

YILBAŞI PARTİSİNDE NE GİYMELİ?

Yılbaşında şık ve aynı zamanda rahat olmak hiç zor değil. Rahatça her kıyafetle kombinlenecek ayakkabı modelleri ile yeni yıl heyecanı konforla tamamlanacak.

NIKE
IN STREET
₺249.99

SKECHERS
IN STREET
₺459

LUMBERJACK
IN STREET
₺179.99

NIKE
IN STREET

KINETIX
IN STREET
₺139.99

KINETIX
IN STREET
₺149.99

BU BİR İLANDIR.

Dijital BİR YIL!

2019 yılında dijital dünyaya adapte olun! Yaşam alanınızı teknolojiye açmak için yenilenin.

SONY JOYSTICK, ₺4549

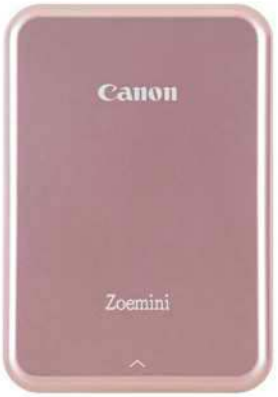
MINISO BLUETOOTH KULAKLIK, ₺139.95

DURACELL POWERBANK (D&R), ₺159

PHILIPS HOPARLÖR, ₺369.89

FUJİFİLM FOTOĞRAF MAKİNESİ, ₺799

TCHIBO KİTAP TUTUCU, ₺ 89.95



CANON FOTOĞRAF YAZICI, ₺847+KDV

MARLEY MÜZİK SİSTEMİ, ₺1499

BOYNER POWERBANK, ₺199.90

MUDO RADYO, ₺451.50

ARMAGGAN IPAD ÇANTASI, ₺490

HP FOTOĞRAF YAZICI, ₺849

Evimde Hobi
atmıyoruz, yeniliyoruz
www.evimdehobi.com

Hobi, El Sanatları ve Dekorasyona dair ne varsa EvimdeHobi.com'da

2019 renkleri ile evinizde, objelerinizde, balkon ve bahçelerinizde ruhunuzu yansıtacak samimi ortamlar oluşturun.

Pratik HAYAT

Küçük, pratik ve hayat kurtarıcı. Elektrikli minik ev aletlerine her zaman ihtiyaç var.

ARZUM OKKA BEANGOURMET TÜRK KAHVESİ MAKİNESİ, ₺338.31

FAKİR KETTLE, ₺527

REMINGTON YÜZ TEMİZLEME FIRÇASI, ₺589.90

SMEG EKMEK KIZARTMA MAKİNESİ, ₺1630

TCHIBO CAFISSIMO KAHVE MAKİNESİ, ₺1199

ARÇELİK MİKSER, ₺570

HOMEND BREADFAST EKMEK YAPMA MAKİNESİ, ₺799

PHILIPS ONE BLADE TIRAŞ MAKİNESİ, ₺429.99

TEFAL (HEPSIBURADA.COM) ÜTÜ, ₺449.90

ROWENTA AIR FORCE ALL IN ONE 460 SÜPÜRGE, ₺ 4799

SINGER DİKİŞ MAKİNESİ, ₺640

BEKO HOMECHEF MUTFAK ROBOTU, ₺1249

Garanti

Avans Mil'le istediğiniz yere, istediğiniz zaman uçun!

Seyahate çıkmak için mil biriktirmeyi beklemeyin. Miles&Smiles kredi kartlarınızla Avans Mil kullanın, alışverişlerden kazanacağınız millerle Avans Mil'inizi 18 ayda rahat rahat ödeyin.

Avans Mil başvurusunu 444 0 333 Alo Garanti, Garanti İnternet, Garanti şubeleri ya da Garanti Paramatiklerden yapabilirsiniz.

Ayrıntılı bilgi milesandsmiles.net'te.

MS yazın, 3340'a gönderin, kredi kartlarınız size gelsin.

TURKISH AIRLINES

Miles&Smiles

ALIŞVERİŞİNİZ UÇAK HIZINDA BİLETİNİZ

milesandsmiles.net /milesnsmileskk

TÜRK HAVA YOLLARI'NIN TEK RESMİ KREDİ KARTI

Avans Mil için 444 0 333 / 0850 222 0 333 Alo Garanti, garanti.com.tr, Garanti şubeleri ve Garanti Paramatiklerden başvurulabilir. Miles&Smiles MasterCard ya da Miles&Smiles American Express® kredi kartlarından herhangi biriyle Avans Mil alınabilir. Avans Mil, başvurunun ertesi günü saat 16.00'dan sonra hesaba geçer. Alınacak Avans Mil tutarı 1.000 ve katları olmalıdır. Kullanılabilir limitin 10 katı kadar Avans Mil alınabilir. Miles&Smiles kredi kartı ve Miles&Smiles Platinum kredi kartı sahipleri bir seferde en fazla 100.000, Miles&Smiles Prive kredi kartı sahipleri ise 150.000 Avans Mil alabilirler. Kartın, Avans Mil talep edilen tarih itibarıyla gecikmeye girmemiş olması gerekmektedir. Alınan Avans Mil, talep edilen gün içinde değiştirilebilir/iptal edilebilir. Aynı kartla iki kez, avans dönemi içinde Avans Mil'ini kapatamamış kart sahipleri üçüncü kez Avans Mil başvurusunda bulunamazlar. Avans Mil tutarı 18 ay içerisinde bir defa yükseltilebilir. Yükseltilen Avans Mil tutarının, Avans Mil'e ilk başvurulan ekstre dönemini takip eden 18 ay içerisinde tamamlanması gerekir. Bir müşteri aynı kredi kartıyla iki kez üst üste Avans Mil borcunu alışveriş milleriyle kapatamayıp, kalan mil borcu için mil başına 4 kr. ücret ödeyerek borcunu kaparsa, üçüncü kez Avans Mil başvurusunda bulunamaz. Yurtiçi ve yurtdışında Miles&Smiles kredi kartlarıyla yapılan otomatik fatura ödemeleri; sigorta, emeklilik, vergi-ceza ödemeleri; kumar-bahis ve diğer kamu hizmeti ödemelerinden mil kazanılmamaktadır. Mil kazanımı, harcama yapılan üye işyerinin, işyeri kategori kodunda belirtilen sektöre göre sistemsel olarak yansıtılmaktadır.

ATASAY ₺1181

BEYMEN CLUB
₺169

PAMELA
LOVE
₺299

CHLOE
₺769

TORY BURCH
₺1295

AYŞE
RODOSLU
₺2100

DOLCE&GABBANA

SELİN ECER ₺190

IŞIL IŞIL

Elmas, pırlanta ya da safir... Işıltısıyla her özel kutlamayı daha da özel kılan takılar en göz kamaştıran hediye seçeneği değil mi?

ERKEĞE YENİ YIL HEDİYESİ KİĞILI'DAN ALINIR!

Trikodan gömleğe, kabandan aksesuarlara birbirinden şık yeni yıl hediyeleri Kiğılı'da.

kigiligiyim | kigili.com

KİĞILI 1938

SAMSONITE ÇANTA, ₺510.30

LEVI'S PANTOLON, ₺479.90

RAG BONE X DISNEY MICKEY KOLEKSİYONU (BEYMEN) CEKET, ₺2000

GAP BERE, ₺159.95

PANDORA YÜZÜK, ₺259

Ruhu GENÇ

Neşeli, iyimser ve dost canlısı Disney kahramanı Mickey, 90 yaşına basarken tüm markalar ona özel koleksiyonlar hazırlayarak saygısını gösterdi.

VANS SNEAKER, ₺499

SWAROVSKI KÜPE, ₺259

PENTİ INSPIRED BY MICKEY GAMZE SARAÇOĞLU ATLET, ₺49.95

BERSHKA SWEATSHIRT, ₺159.95

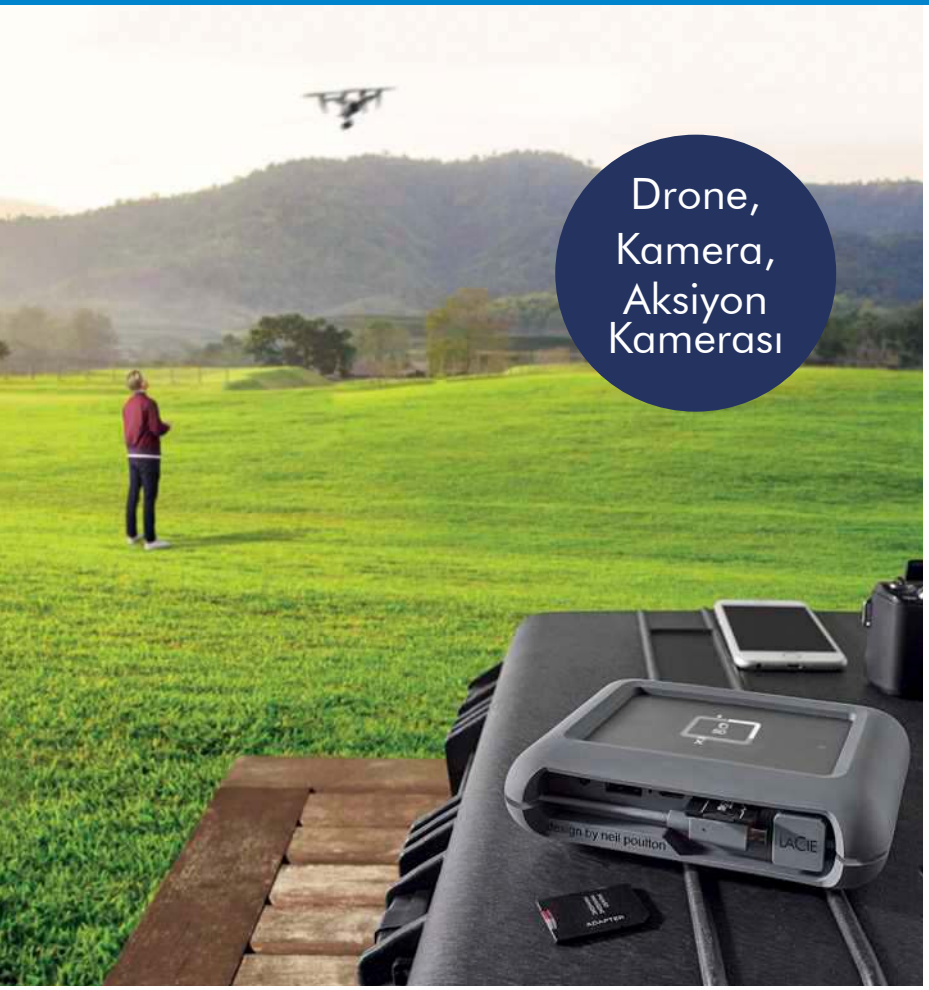
KOTON KAZAK, ₺79.99

LACOSTE TİŞÖRT, ₺799

Neil Poulton imzalı tasarım

DJI Copilot

Notebook olmadan yedekleyin…



Notebook olmadan
Sd ve Micro Sd kartınızın
içindekileri yedekleyin,

- Dahili bataryasi ile 3 saat kullanım.
- Suya,toza ve düşmeye karşı dayanıklı.
- USB' den bağlı cihazları şarj edebilme.

Rescue
ÜCRETSİZ DATA
KURTARMA SERVİSİ

Daha fazla bilgi için lacie.com

MacOS™, WinOS™,
iOS™ ve Androit™
ile uyumlu

IP54 CERTIFIKA

© 2018 Seagate Technology LLC. Tüm hakları saklıdır. Seagate, Seagate Technology, Spiral logosu, LaCie ve LaCie logosu; Birleşik Devletler ve/veya başka ülkelerde Seagate Technology LLC şirketinin tescilli ticari markalarıdır. Tüm diğer ticari markalar veya tescilli ticari markalar kendi sahiplerinin mülkiyetindedir. İlgili tüm telif hakkı yasalarına uymak kullanıcının sorumluluğundadır. Seagate, ürün tekliflerini ve özelliklerini, önceden haber vermeksizin herhangi bir zamanda değiştirme hakkını saklı tutar.

ALDO SNEAKER,
₺299

SO CHIC YÜZÜK,
₺829

EXQUISE BLUZ,
₺539

TUVANAM X
TRENDYOL X
MAGNUM ETEK, ₺349

Işıltı ZAMANI

Bugün değil de ne zaman? Parıltılı her şey yılın bu zamanına özel. İster kendinize ister ışıltıyı en çok sevene!

CHRISTIAN LOUBOUTIN
ÇANTA $ 4490

BERLIN JU STUDIO
CEKET, ₺3000

AQUAZZURA (BEYMEN)
STILETTO, ₺2974

MANGO KÜPE,
₺89.99

WET N WILD
SHIMMER LIQUID
FAR, ₺29.90

SPAZZOLA DESIGN CEKET, ₺450

VICTORIA'S SECRET HEDİYE SETİ, ₺179

ULTIMATE EARS™

YENİ YILDA MÜZİĞİ HAYATINIZA TAŞIYIN

Ultimate Ears Boom 3

360° ses

15 saat pil ömrü

Magic Button

5FT | 1,5 m

IP67 su geçirmez

Sıcak EFEKT

Aramızda kışla arası iyi olmayan arkadaşlar da var. Onlar için sıcacık, yumuşacık alternatiflere yönelin ve sevdiklerinizin hem içini ısıtın hem dışını.

FJALLRAVEN ŞAPKA, ₺789

OXXO PALTO, ₺299.95

ZARA ETOL, ₺119.95

OYSHO BOT, ₺349.95

YVES SALOMON KULAKLIK, ₺303

TIMBERLAND SWEATSHIRT, ₺699

MONCLER ETEK, $ 420

PENTİ ELDİVEN, ₺49.95

DI PROJECT CEKET, ₺1500

COLOMBIA BOT, ₺1249.90

EN LEZZETLİ YILBAŞI SOFRALARI İÇİN HERŞEY METRO'DA

METRO

BİZİM İŞİMİZ SİZİN BAŞARINIZ

Star IŞIĞI

Yeni yılda kalbinizin en parlak yıldızına beş yıldızlı seçimler yapın.

BUTIGO AYAKKABI, ₺79.99

DERİN MERMERCİ X NETWORK CEKET, ₺1599

STELLA MCCARTNEY (BEYMEN) CLUTCH, ₺6400

SO CHIC KÜPE, ₺689

H&M ÇAM SÜSÜ, ₺39.99

ZARA HOME DEKORATİF OBJE, ₺49.95

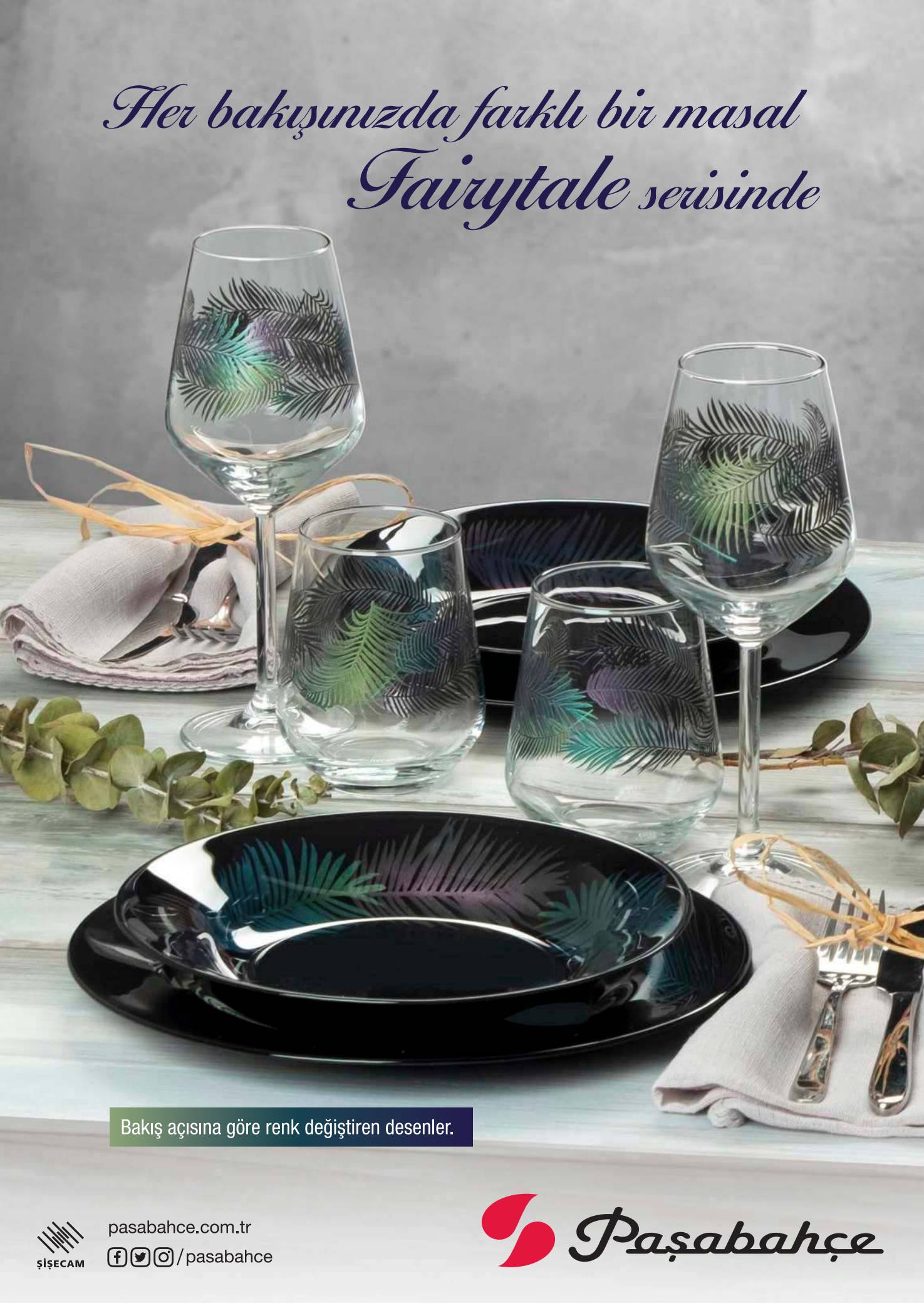
MERGEN KÜPE, ₺350

GOLDEN GOOSE AYAKKABI, ₺2845

KNITTS KAZAK, ₺1200

INTIMISSIMI BRALET, ₺349.90

SEA CLUB ŞAMDAN (BEYMEN), ₺180


Her bakışınızda farklı bir masal
Fairytale serisinde
Bakış açısına göre renk değiştiren desenler.
ŞİŞECAM
pasabahce.com.tr
/pasabahce
Paşabahçe

Mutluluk DEMETİ

Bir kadına verilecek en güzel çiçek nedir diye düşünmeye gerek yok. Çiçeğin her türlüsü kadınlar için makbul.

H&M TAÇ, ₺34.99

POISON BY KIRAMER CHOCKER, ₺1325

GUCCI SNEAKER, ₺4665

DOLCE&GABBANA KÜPE, € 690

BEYMEN CLUB ELDİVEN, ₺559

TISSOT SAAT, ₺4520

BERSHKA TELEFON KILIFI, ₺39.95

MERGEN KÜPE, ₺200

BLOOM JEWELRY KÜPE, ₺430

FABOOKS (D&R) 2019 AJANDA, ₺34

FAİK SÖNMEZ PALTO, ₺299.95

SANAYİ 313 ÇANTA, $ 1415

PORLAND
Yeni yılda isteklerinizin
gerçek olması dileğiyle
Mutlu Yıllar...
Christina
Collection
porland
porlandkurumsal
www.porland.com

BİR SİHRİ YAŞAMAK

7'den 70'e herkesin içinde yeni umutların filizlendiği, mağazaların camekanlarından sokak süslemelerine kadar bu rengarenk festival heyecanına kayıtsız kalamadığımız bir ay aralık. Neşeli ve cıvıl cıvıl günlere gebe. Neden mi? Çünkü sihirli kelimemiz umut.

Yılın en neşeli, en süslü, en pırıltılı günlerini yaşıyoruz. Gerçekleşecek olmasından umudumuzu asla yitirmediğimiz dileklerle yeni karşılayacak olmanın dayanılmaz heyecanı içindeyiz. Çünkü çok iyi biliyoruz ki hangi yaşta olursak olalım her şeyin daha iyi olacağına inanmaya ihtiyacımız var hem de her anlamda. Hayal kırıklıklarını, hüzünleri, iç hesaplaşmaları, ekonomik sıkıntıları bir yana bırakıp kendimizi kısa bir süre olsa da bu tatlı akışa bırakmak, yeniden çocuklar gibi şen hissetmek sizin de kulağınıza iyi gelmiyor mu? Öyleyse bu ayın ruhuna uygun, yüzümüzde sıcacık bir gülümseme yaratacak listelerle işe başlayalım. İzledikten sonra hayatın güzel yanlarını daha iyi fark etmenize yardımcı olacak, içinizdeki umut filizlerini yeşertecek bir film tüm günün yorgunluğunu ve ağırlığını alabilir üzerinizden. Güzel, sakin bir caz şarkısı, yağmurdan kaçarken trafikle boğuştuğunuz yorucu bir aralık akşamının en güzel anını oluşturuverir belki. Belki bu ay, uzun zamandır okumayı ertelediğiniz bir kitaba başlamak için en uygun zamandır. Hadi öyleyse, zamanın ruhunu yakalamak için ne bekliyorsunuz?

UMUT, AŞK, ROMANTİZM

Yanınızda sevdikleriniz, üzerinizde sıcacık bir battaniye, dumanı tüten bir kahve ya da sıcak çikolata ve zencefilli kurabiyeler… Bu ambiyansa en iyi ne gider biliyor musunuz? Yeni yıla sıcacık bir başlangıç yapmanızı sağlayacak yılbaşı temalı filmler tabii ki.

1. Şahane Hayat (It's a Wonderful Life)
2. Tatil (Holiday)
3. Aşk Her Yerde (Love Actually)
4. Aile Babası (The Family Man)
5. Joeux Noel
6. Yeni Yıl Şarkısı (A Christmas Carol)
7. Küçük Kadınlar (Little Women)
8. White Christmas
9. Kutup Ekspresi (The Polar Express)
10. Grinç (How the Grinch Stole Christmas)

İÇİMİZ KIPIR KIPIR

Dışarıda sokak lambalarının ışığında sakin sakin süzülen kar taneleri yoksa da neşemize neşe katan yılbaşı temalı müziklerimiz var. Yılbaşı ruhunu hissetmek için müzikten daha iyi ne olabilir ki?

1. Let It Snow (Frank Sinatra)
2. White Christmas (Bing Crobsy)
3. Have Yourself a Merry Little Christmas (Coldplay)
4. Wonderful Christmastime (Paul McCartney)
5. Last Christmas (Wham!)
6. It's the Most Wonderful Time of the Year (Andy Williams)
7. O Holy Night (Celine Dion)
8. A New York Christmas (Rob Thomas)
9. Step into Christmas (Elton John)
10. It's the Most Wonderful Time of the Year (Andy Williams)

GÜZEL BAŞLANGIÇLAR İÇİN

'En güzel hediye kitaptır', cümlesi çok sık duyduğumuz bir klişe mi? Elbette hayır. Hayata bakış açınızı değiştirecek, düşündürecek, sorgulatacak, yepyeni ufuklar açacak bir kitap kesinlikle çok değerli bir armağan. Kendinize alın, hediye edin, okuyun, paylaşın!

1. Bir Noel Şarkısı (Charles Dickens)
2. Kedi Hikayeleri (Julia Bachstein)
3. En Güzel Köpek Hikayeleri (Derleme)
4. Bu Yıl Farklı Olacak (Maeve Binchy)
5. Mucizeler Yağarken (Kristin Hannah)
6. İmkansızın Şarkısı (Haruki Murakami)
7. Bir Kış Masalı (Mark Helprin)
8. Yüzüklerin Efendisi (J.R. R. Tolkien)
9. İnsan Neyle Yaşar (Lev Tolstoy)
10. Yüzyıllık Yalnızlık (Gabriel Garcia Marquez)

HAZIR MIYIZ?

Yeni yıla en güzel başlangıcı yapmak için yeni ürünlerin gücünden faydalanın. İster kendinize ister sevdiklerinize... Yılın en neşeli zamanına hazırız.

SEPHORA

SEPHORA

RENK KARNAVALI

Sephora'nın Once Upon a Night adlı makyaj paleti tam 130 renkten oluşuyor. Yeni yıl koleksiyonundaki baykuşun sembolünü taşıyan palette; dudaklar, gözler, yüz ve kirpikler için her türlü uygulama var.

MAKYAJ PALETİ, ₺199

VINOTHERAPIE VÜCUT BAKIM SETİ, ₺139

CAUDALIE

YUMUŞAK BİR CİLT İÇİN

Caudalie'nin yılbaşı için hazırladığı Vinotherapie vücut bakım seti, Yoğun Nemlendirici Etkili Vücut Kremi ile El ve Tırnak Kremi'nden oluşuyor. Üzüm ve shea yağları açısından zengin olan vücut kremi, kuru ciltlerdeki gerginlik hissini anında yatıştırıyor. El ve Tırnak Bakım Kremi ise cildinizi yumuşacık yapıyor.

CITY DETOX LIQUID DAY CARE GÜNDÜZ KREMİ, ₺219

YVES ROCHER

YENİ GENÇLİK AŞISI

Yves Rocher'nin Detoks Etkili Likit Gündüz Bakım Kremi, içeriğindeki afloya ve moringa çekirdeği özü sayesinde cildi arındırıyor, nemlendiriyor ve kırışıklık görünümünü azaltıyor. Silikon, renklendirici, paraben ve mineral yağ içermiyor, jel yapısından dolayı cilt tarafından anında emiliyor.

NUXE

MUHTEŞEM ÜÇLÜ

Nuxe, yeni yılı ikonik Prodigieux serisinin başrolde olduğu kofrelerle karşılıyor. Çok amaçlı kuru yağ Huile Prodigieuse ve onun efsanevi kokusunu taşıyan bakım ürünleri ile cildinize nazik bir bakım deneyimi armağan edeceksiniz. Huile Prodigieuse'ün kokusuna hayran olanların vazgeçilmez parfümü Prodigieux le Parfüm, Huile Prodigieuse ve Prodigieux Duş Yağı nefis bir üçlü oluşturuyor. NUXE YILBAŞI SETİ, ₺210

KENZO

AŞIRI DOZ KIRMIZI

Flower by Kenzo ailesinin yeni limited edition üyesi Flower by Kenzo Red Edition; güçlü, enerjik ve kesinlikle eğlenceli bir parfüm. Frangipani çiçeği, tuz mineral akoru, misk ve kırmızı portakal kırmızısının ışıltısını hissetmek isteyenleri yanına çağırıyor.

FLOWER BY KENZO RED EDITION 50 ML PARFÜM, ₺399

CHERRY KEŞİF ÇANTASI, ₺99

THE BODY SHOP

DOĞADAN GELEN GÜZELLİK

Doğanın tazeleyen, güzelleştiren, güçlendiren, ferahlatan ve canlandıran etkisini hissetmeye ne dersiniz? Camomile serisinin çok satan arındırıcı ürünleri bu güzel yılbaşı paketinde bir araya gelmiş.

CAMOMILE CİLT BAKIM SETİ, ₺179.90

OGX

PARLAK VE DOLGUN SAÇLAR

Saçlarınızın daha dolgun ve sağlıklı görünmesini istemez misiniz? OGX Biotin&Collagen B7 vitamini, kolajen ve hidrolize buğday proteini ile dolgun saçlara kavuşmaya yardımcı oluyor. B7 vitamini hücrelerin gelişmesine ve yenilenmesine yardımcı olarak saçın incelmesini ve kopmasını önlüyor. Kolajen ise saçın yapısını bozan serbest radikallere karşı savaşıyor.

BIOTIN&COLLAGEN SAÇ KREMİ, ₺59.90

L'OCCITANE

RENGARENK BİR KUTLAMA

Pop-art dünyasının yıldızı Castelbajac Paris ve L'Occitane, yılbaşı koleksiyonu için buluştu. Castelbajac Paris tarafından yorumlanan yılbaşı koleksiyonu "Benim Gezegenim, Benim Hayalim, Benim Vaatlerim, Benim Provence'ım" sözleri ile L'Occitane'ın değerlerini kelimelere döküyor.

NARS

GÖZLER ONUN ÜZERİNDE

Nars Liquid Lip Collection, Full Vinyl Lip Lacquer, Powermatte Lip Pigment ve Velvet Lip Glide olarak üç konseptten oluşuyor. Her biri zengin renk pigmentlerine sahip ve kesinlikle kapatıcı.

RUJ, ₺175

MURAD

SİVİLCELER KABUS OLMASIN

Sivilceler tam da özel bir kutlamaya katılacağımız zaman çıkarak sinsi oyununu bize mutlaka oynar. Murad Rapid Relief Spot Treatment Lokal Sivilce Kurutucu Jel, sivilceleri dört saatte kurutuyor ve kızarıklığı yatıştırmaya yardımcı oluyor. İçeriğindeki salisilik asit ile gözenekleri arındırıyor ve cildi pürüzsüzleştiriyor.

RAPID RELIEF SPOT TREATMENT LOKAL SİVİLCE KURUTUCU JEL, ₺325

ÖZEL BİR KADIN

Yılbaşı gecesi özel hissetmenin formülü belli. Hazırlanmak için kendinize zaman ayırın; çünkü makyajınız tüm gece size eşlik edecek kimliğiniz.

KUSURSUZ GÜZELLİK

Yılbaşı gecesine hazırlanırken dinlenmiş olmanız çok önemli. İhtiyacınız olan uykuyu almadan yorgun yüzünüze makyaj yapmaktan özellikle sakının. Makyajınızın kalıcı olması için önce makyaj bazı sürün ve ten renginizden bir ton koyu fondötenle devam edin. Elmacık kemiklerinizin üzerine aydınlatıcı sürerek yüzünüzde ışık-gölge oyunları yaratın. Son olarak pembe tonlarında bir allıkla elmacık kemiklerinizi belirginleştirin.

1. BOBBI BROWN AYDINLATICI PUDRA, ₺210
2. DIEGO DALLA PALMA ALLIK, ₺139
3. ESTEE LAUDER THE ILLUMINATOR MAKYAJ BAZI, ₺225
4. SMASHBOX FONDÖTEN, ₺144

PARTİNİN IŞILDAYAN KIZI

Hem bu sezonun hem de yılbaşı partilerinin en çok tercih edilen trendlerinden biri metalik efektler. Işıltılı ürünlerden yararlanarak gecenin en parlak yıldızı olabilirsiniz.

1. GUERLAIN RUJ, ₺288
2. NARS FAR, ₺150
3. SEPHORA OJE, ₺14.90
4. MAYBELLINE LIGHTLINER, ₺33.99

ÇEKİM GÜCÜ

Makyajınızda tek bir noktaya odaklanın, örneğin ya gözlere ya da dudaklara. Mercan kırmızısından bordoya kadar uzanan tüm renkler makyajınızda fark yaratacak ama kırmızı ruj sürmenin incelikleri var, unutmayın. Mutlaka rujunuzdan bir ton koyu dudak kalemi kullanın ve ruj sürmeden önce dudaklarınızı iyice nemlendirin. Gözlere odaklanacaksanız buğulu bir göz makyajını tercih edin ve bunun için en az iki farklı tondan yararlanın. Siyah eyeliner ve maskarayla makyajınızı tamamlayın.

1. BURBERRY DUDAK KALEMİ, ₺206
2. LANCOME EYELINER, ₺190
3. DIOR MASKARA, ₺259
4. YSL BEŞLİ FAR, ₺320
5. L'OREAL RUJ, ₺49.99

Anılarınızı ve verilerinizi kaydedin

BACKUP PLUS SLIM

UYGUN CİHAZ

Otomatik Yedekleme Uygulaması

Mac ve PC' de Tak ve Çalıştır Özelliği

Akıllı Cihaz Yedekleme

1-2 TB

1-2 TB'a kadar depolama alanı

SEAGATE

seagate.com

BAKIM SAATİ

Yılbaşı gecesinin ardından gelen yeni yılın yeni günü, yorulan vücudunuzu ve cildinizi şımartmanın tam zamanı. Cilt bakımını kendiniz için bir keyif ritüeline dönüştürün.

TEMİZLEYİN

Yorgunluk, uykusuzluk ve aşırı makyaj ciltte zehir etkisi yapıyor. Parti sonrası yatmadan önce yapmanız gereken ilk şey makyajınızı temizlemek. Göz makyajını temizledikten sonra yüz yıkama jeli ya da köpüğüyle tüm kiri arındırın. Cildinizi arındırmak için tonik sürün ve gece kremiyle rutininizi tamamlayın. Cildiniz size minnettar olacak.

1. NEUTROGENA HYDRO BOOST MICELLAR WATER, ₺29.90
2. DUCRAY MELASCREEN GECE KREMİ, ₺149.90
3. SHISEIDO TEMİZLEME SÜTÜ, ₺350
4. NIVEA GÜL SUYU İÇEREN SÜT VE TONİK, ₺24.90
5. AVENE GÖZ MAKYAJI TEMİZLEYİCİ, ₺72

NEMLENDİRİN

Alkol, tuzlu ve şekerli yiyecekler, kalori bombardımanı cipsler ve çerezler yılbaşı partilerinin standart getirileri ama her biri vücudumuzdaki suyun düşmanı. Cildin susuz kalması her şeyden önce cansız görünmesine neden oluyor. Yılbaşı partisinin ertesi günü bol bol su için ve cildinizi neme doyurun. Nemlendirme, iyi görünen bir cildin başlangıcıdır.

DARPHIN ROSE HYDRA-NOURISHING OIL KREM, ₺329

L'OCCITANE DIVINE KREM, ₺677

BIODERMA ATODERM INTENSIVE KREM, ₺139.50

OKSİDASYONA DİKKAT

Serbest radikalleri besleyen alkol, dumanlı ortamlar ve kirli hava, parti atmosferinde sıkça bulunur. Ciltteki oksidasyonun birinci nedeni serbest radikallerdir ve cilt yaşlanması başta olmak üzere birçok soruna neden olur. Ocak ayının ilk haftası beslenme rutininize antioksidan açısından zengin meyve ve sebzeleri ekleyin.

LANCOME ENERGIE DE VIE NEMLENDİRİCİ, ₺199

ESTEE LAUDER DAYWEAR MATTE NEMLENDİRİCİ KREM, ₺149

Tchibo

TCHIBO SÜRPRİZLERİYLE

Yeni Bir Yıl

Tüm sevdiklerinize sıcacık bir sürpriz yapacağınız
yeni yıl hediyeniz Tchibo'da!

www.tchibo.com.tr | Müşteri Hizmetleri Hattı 444 28 26 | Blog /TchiboTurkiye

YENİYIL ŞÖLENİ

Yılın en coşkulu gecesini sevdiklerinizle birlikte dışarıda geçirmek istiyorsanız, şık bir ambiyans, birbirinden lezzetli yemekler ve canlı müzik sunan otellerin keyifli alternatiflerine göz atmaya ne dersiniz?

MUHTEŞEM BİR DENEYİM

Swissotel The Bosphorus, yeni yılın ilk dakikalarını benzersiz bir ziyafetle karşılıyor. Otelin farklı noktalarında hazırlanan yılbaşı programlarında, her damak ve müzik zevkine hitap eden seçenekler mevcut. 120 yıllık ahşap dağ evi Chalet'nin yemyeşil bahçesinde şehrin karmaşasından uzakta, İsviçre'nin geleneksel tatlarının en güzel şekilde yorumlandığı benzersiz bir yılbaşına ne dersiniz? Kişi başı 745 lira olan Chalet menüsünde kapanışı, geleneksel Noel pastası Yule Log ve yeni yıl kurabiyeleri yapıyor. Boğazı kucaklayan muhteşem bir manzarada, en güzel parçaların seslendirileceği şık bir ambiyansta 2019'a 'Merhaba!' demek istiyorsanız Gabbro'yu tercih edebilirsiniz. Kişi başı fiyatı, 1125 lira. Cafe Swiss'in sunduğu yılbaşına özel açık büfede ise birbirinden özel lezzetleri bulmanız mümkün; kişi başı 945 lira. Cafe Swiss'in devamı olarak aynı menünün sunulacağı Lobby Lounge'da kişi başı fiyatlar 745-945 lira olarak değişiyor.

Tel: (0212) 326 11 00

tepehome.com.tr

TepeHome®
Mutluluk Evinizde Başlar

HER ZEVKE GÖRE

Divan Grubu, İstanbul'daki otelleri için hazırladığı yılbaşı programlarıyla her zevke uygun programlar sunuyor. Divan İstanbul içerisinde yer alan Divan Lokanta, konuklarını benzersiz lezzetlerden oluşan yılbaşı gala yemeğiyle karşılıyor. Güzel tatlara, DJ performansı da eşlik ediyor. Yılbaşı eğlencesinin kişi başı fiyatı 690 lira. Eğer konaklamak da isterseniz oda, kahvaltı, konaklama ve Divan Lokanta'da gerçekleşecek gala yemeğinin de dahil olduğu paketin tek kişilik fiyatı 260 euro, çift kişilik konaklama fiyatı ise 385 euro. Divan Suites Istanbul G-Plus'ta ise yeni yıl gala yemeği kişi başı 239 liradan sunuluyor. En güzel şehir otellerinden Divan Istanbul City'de yılbaşı gala yemeğinin de dahil olduğu konaklama paketinin çift kişilik fiyatı 769 lira, konaklamasız yeni yıl gala yemeğinin fiyatı ise 459 lira.

Tel: (0212) 315 55 00

İKİ FARKLI ALTERNATİF

Taksim'de yer alan Grand Hyatt Istanbul, bünyesinde yer alan 34 Restaurant ve Dining Room'daki iki farklı kutlama seçeneği ile yeni yıla keyifli ve lezzetli bir başlangıç imkanı sunuyor. 34 Restoran'da, DJ performansı ile başlayacak gecede, yılbaşı yemeği süresince Vural Kaya ve orkestrası eşlik edecek. Gecenin ilerleyen saatlerinde ise 'oryantal show' ile eğlenceli dakikalar sizi bekliyor. Kişi başı fiyatı limitsiz yerli içecek dahil 719 lira. Dining Room'da ise yılbaşı, beş aşamadan oluşan set menü ve gece yarısı büfesi ile karşılanıyor. Gas Brothers Orkestrası'nın eğlenceli ve hareketli şarkılarıyla eğlenip DJ performans ile devam edecek yeni yıl kutlaması, limitsiz yerli içecek dahil 749 lira.

Tel: (0212) 368 12 34

UNUTULMAZ BİR GECE

Renaissance Polat Istanbul Hotel, farklı eğlence alternatifleri ile unutulmaz bir yılbaşı gecesi vadediyor. Daphne Restaurant&Grill, Marmara Balık Lokantası ve Bar Noblesse'de canlı performanslar eşliğinde eğlenceli yılbaşı programları, şölene dönüştürülmüş yeni yıl büfeleri ve 2019 sürprizleri sizi bekliyor... Fiyatlar 400 liradan başlıyor. Yeni yılın ilk gününü Renaissance Polat Istanbul Hotel'de geçirmek isterseniz, özel yılbaşı konaklama paketinden yararlanabilir, 2019'un ilk sabahına zengin ve leziz yeni yıl brunch'ı ile merhaba diyebilirsiniz. Konaklamalı fiyatlar ise 125 euro'dan başlıyor.

Tel: (0212) 414 18 00

YİNE YAZ GELECEK PLAJLAR COŞACAK

Yaza hazır olmanız için
Gree Klimalar'da
içinizi serinleten fırsatlar var.
İster buyurun bayilerimize gelin,
isterseniz **tlcklima.com**'a girin.

Fırsatları kaçırmayın!

TLC
tlcklima.com

GREE
gree.com.tr

ŞEHRİN MERKEZİNDE EĞLENCE

Nişantaşı'nın kalbinde yer alan, muhteşem atmosferinin yanı sıra damaklara da hitap eden St. Regis Brasserie, nefis bir kutlama yapmak isteyenler için 335 liradan başlayan özel menü seçenekleri sunuyor. Canlı müzik performansı eşliğinde keyifli anlar sunan St. Regis Brasserie'de, saat 23.00'te başlayacak DJ müzik programı ile yeni yıl coşkusunu doyasıya yaşayabilirsiniz. 2019'un ilk anlarını Nişantaşı'nda coşkuyla karşılamak ve gece saat 2.30'a kadar dostlarla heyecan dolu anlar yaşamak için yerinizi ayırtın.

Tel: (0212) 368 08 36

YILBAŞI RUHU TAM GAZ

Yeni yılı en güzel şekilde karşılayabileceğiniz adreslerden biri de Hilton Istanbul Bomonti. Lezzet tutkunlarının favori restoranı The Globe, deneyimli şeflerinin ellerinden çıkan birbirinden lezzetli yemeklerle yılbaşı sofranızı ziyafete çevirecek. Tüm gece boyunca canlı müzik performansı ile kulakların pasını da silecek olan The Globe'un yılbaşı eğlencesi limitsiz yerli alkollü içki dahil 650 lira. 2019'u bulutların üzerinde karşılamak isteyenler için Cloud 34 eğlenceli bir yılbaşı partisi düzenliyor. Minimum 2, maksimum 6 kişilik bistro ya da loca kiralayabileceğiniz bu partide fiyatlar kişi sayısına göre 250-3500 lira arasında değişiyor.

TAZE BİR BAŞLANGIÇ

Wish More Hotel Fitness&Spa, 2019'a tazelenmiş, ruhen ve bedenen dinlenmiş olarak girmek isteyenler için özel bir yeni yıl masajı sunuyor. Lüks ve estetiğin bir araya geldiği Wish More Hotel Spa'nın, alanında uzman masaj terapistleri tarafından uygulanan New Year Wish masajıyla, yılın tüm yorgunluğunu atabilir, yeni yıla rahatlamış ve arınmış şekilde girebilirsiniz. 50 dakika süren yılbaşı masajının ücreti 225 lira.

Tel: (0212) 443 10 00

VORWERK

thermomix

YENİ YILDA THERMOMİX®'LE TANIŞIN, LEZZET DOLU SOFRALAR HAZIRLAMANIN KOLAYLIĞINI YAŞAYIN!

Vorwerk Thermomix®, kullanıcı dostu menüsü sayesinde tek dokunuşla tartar, öğütür, karıştırır, çırpar, yoğurur, parçalar, doğrar, yemeklerinizi dilerseniz buharda dilerseniz karıştırarak pişirir; sadece **30 dakikada 3 çeşit yemeği hazır hale getirir.** Üstelik en zor olanları bile...

ÜCRETSİZ TANITIM TALEP EDİN

VORWERK Satış Noktası
kanyon'da
İNTEMA
YAŞAM
Mağazasında

WWW.THERMOMIX.VORWERK.COM.TR

ONLINE ALIŞVERİŞ

thermomixtr

YILBAŞI HEYECANI BAŞLADI

Tepe Home, yeni yıl alışverişlerinin odak noktası olmaya devam ediyor. Her stile uygun ahşap detaylar, metal ışıltılar, renklerin büyüleyici dansı, şıklıkla kıyasıya bir rekabet eşsiz ve karşı koyulmaz bir atmosferi beraberinde getiriyor. Tepe Home aksesuar koleksiyonlarına yıl sonuna kadar geçerli sürpriz fırsatlarla ulaşabilirsiniz.

HER AN YANINIZDA

Lacie DJI Co-Pilot taşınabilir disk sayesinde yanınızda bilgisayar ya da birden çok SD kart taşımanıza gerek kalmadan fotoğraf ve videolarınızı ister USB kablosu ile direkt bağlayarak, ister SD Micro SD kartınızı diskinize takarak yedekleyebilirsiniz. Dahili bataryası sayesinde yaklaşık üç saat çalışabiliyor ve bağladığınız cihazları şarj edebiliyor. Ayrıca tüm android ve IOS cihazlar ile uyumlu.

KOMBİNİNİZİ TAMAMLAYACAK

Flo; deri, rugan ve süet dokulardaki stiletto, çizme, bot ve chelsea modelleriyle yılbaşı kombininizi tamamlıyor. Trok, inci, kürk ve metal toka gibi detayların öne çıktığı modeller her tarza uyum sağlıyor. Püskül ve zincir detaylı deri çantalar ise hediye alternatifi arayanlar için de ideal bir seçenek.

UĞRAK NOKTAMIZ

Etiler Marmaris şubeleri yeni yılda da uğrak noktalarınızdan biri olmayı hedefliyor. Etiler Marmaris'in Ataşehir'deki Watergarden şubesi, tasarımı ve zengin menüsü ile dikkat çekiyor. Mekan, 2017 yılında İtalya'da düzenlenen ve 80 ülkenin katıldığı A'Design Award and Competition yarışmasında bronz ödül kazandı.

YAĞLI CİLTLERE ÖZEL

Kış aylarında yağlı ciltler de özel bir bakım gerektirir. Soğuk havalarda bozulan yağ dengesini dikkatlice seçilmiş içeriklerle koruyan Cetaphil Dermacontrol Serisi Yüz Nemlendirme Losyonu, cilt bariyerini yeniden oluşturuyor. İçeriğindeki SPF 30 koruma faktörüyle akne tedavisi sırasında tahriş olmuş cilde ihtiyacı olan nemi verirken, güneşe karşı gerekli olan korumayı da sağlıyor.

SAĞLIKLI YEMEKLERİN SIRRI

Yüzlerce yemek tarifine tek tuşla ulaşmanızı sağlayan Thermomix, sağlıklı ve lezzetli yemekler pişiriyor, hızlı ve kolay kullanımı sayesinde size zaman kazandırıyor. 12 mutfak aletinin yaptığı işi yapabilen çok fonksiyonlu dijital mutfak aleti Thermomix, gıdaları besin değerlerini kaybetmeden, doğruyor, karıştırıyor, yoğuruyor ve pişiriyor.

ADIMLARINIZ KONUŞSUN

Elle Shoes, detayların ön planda olduğu ışıltılı koleksiyonu ile yeni yılda adeta yıldız etkisi yaratıyor. Yeni yıla şehirden uzakta, doğayla baş başa gireceksiniz, sıcacık kürklü botlar her an yanınızda olmak için hazır. Pırıltı detaylı stiletto'lar ise şık bir yemekte göz kamaştıracak.

YÜZLERCE SEÇENEK VAR

Kiğılı, birbirinden özel parçalarla erkekler için en ideal yılbaşı hediyelerini bir arada sunuyor. Yıkanabilir takım elbise seçeneklerinden kol düğmelerine, parfümden hediye setlerine fark yaratan hediye alternatifleri yeni yıl alışverişini kolaylaştırıyor.

DALGIÇLAR İÇİN İDEAL

Oris'in şık ve yüksek performanslı dalış saati Aquis'in yeni jenerasyonu karşınızda. Oris Aquis Date, günlük hayatta şık bir aksesuar olmasının yanı sıra aynı zamanda dalış yapanlara hem suyun derinliklerinde hem de karada güven vermesi için tasarlandı.

SOFRANIZDAKİ İHTİŞAM

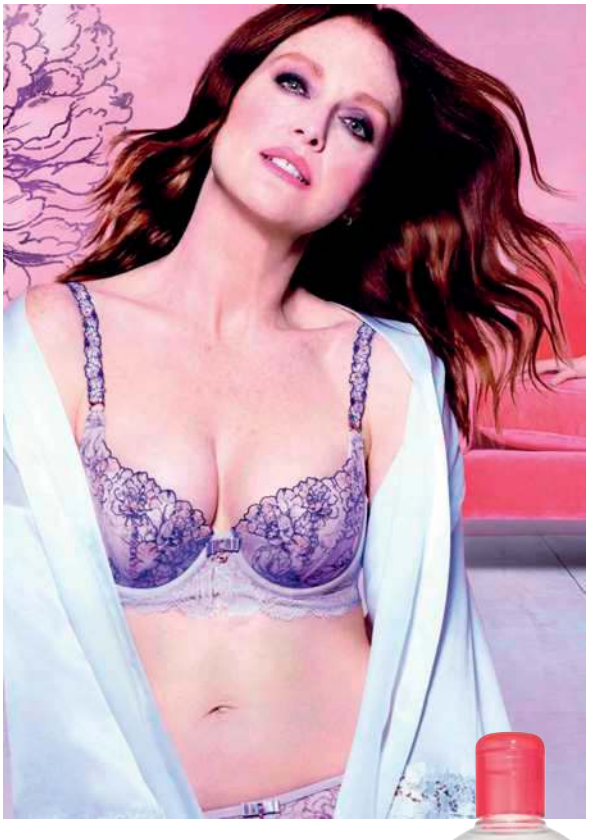
Paşabahçe, yepyeni koleksiyonu Fairytale ile sofralara ışıltı saçıyor. Şişecam Araştırma ve Teknoloji Merkezi tarafından geliştirilen özel pigmentli boya sayesinde cam yüzeyinde renk geçişleri ve hareket yaratan koleksiyon, sofralara yeni bir parıltı getiriyor.

HAYATINIZA YENİLİK KATIN

Tchibo, 5 Aralık tarihinden itibaren takipçilerini yeni yıl hediye seçenekleri ile buluşturuyor. Yılbaşı coşkusunu evlere taşıyan koleksiyonlarda yılbaşı ışıltısını yansıtan LED ürünler, soğuk günlerde içinizi ısıtacak dekoratif parçalar, pelüş ve organik pamuk pijama takımları, mutfak yardımcıları, güzellik ve sağlık ürünleri var.

YENİ ÇEKİM MERKEZİ

Pasifik Fitness 5. Levent projesinde gym&cardio, free weight, cross fit, aerobik studio alanları, kapalı havuz, güneşlenme terası, buhar, sauna otopark ve kişiye özel programlarla hizmet veriyor. Ayrıca yüzme, pilates ve fitness branşlarında özel derslerden faydalanabilirsiniz.



İÇ GÜZELLİĞİ

Triumph Florale iç giyim koleksiyonu, hem rutin hem de özel günleriniz için konfor ve şıklığı bir araya getiriyor. Bel kıvrımlarınızı ortaya çıkaran tasarımları ve baştan çıkarıcı desenleriyle Triumph Florale koleksiyonuna Mendo's mağazalarından ulaşabilirsiniz.

IŞIĞINI YANSIT

Ariş Pırlanta, yeni yılda parıldamak, ışığıyla kendini göstermek isteyenler için birbirinden şık tasarımlar sunuyor. Usta ellerde sanatla işlenen, kusursuz bir işçilikle hazırlanan ve pırlantanın sonsuz ışığını yansıtan yüzükler, kolyeler ve küpeler göz kamaştırıyor.

KUSURSUZ SES KALİTESİ

Kablosuz sporcu kulaklığı markası Jaybird'ün koşucuları tamamen özgürleştirecek yeni inovasyonu Jaybird Run, raflardaki yerini aldı. Dünyanın önde gelen koşucu ve sporcularının geribildirimleriyle tasarlanan Jaybird Run, koşucuların ihtiyaçlarına özel geliştirilmiş, tere dayanıklı, su geçirmez ve kulak yapısına özel kişiselleştirilebilir tasarımıyla birlikte kusursuz bir ses kalitesi sunuyor.

EN İYİ DOST

D&R, yeni yıl hediyesi arayanlara harika alternatifler sunuyor. Farklı dünyalara yolculuk yapmanızı sağlayan kitaplar, dekoratif ürünler ve sevdiklerinizin retro tutkusunu tatmin edecek pikap ve plaklar binlerce seçenek arasında sizi bekliyor.

TEMİZ VE RAHAT BİR CİLT

Yeni yıla girerken sevdikleriniz için Bioderma'dan alacağınız bir hediye ile onları şımartmaya ve mutlu etmeye ne dersiniz? Sensibio H2O Misel Su eşsiz temizleme ve makyaj çıkarma gücü ile suya dayanıklı makyaj dahil tüm makyajı, kiri ve yağı cilde zarar vermeden temizliyor ve cildi derinlemesine arındırıyor.

İYİLİK İÇİN BULUŞTULAR

Capitol'ün 25'inci yıl kutlamaları, birbirinden farklı renk ve güzellikteki etkinliklerle aralık ayı boyunca Capitol Renkler Sahnesi'nde devam edecek. Capitol Renkler Sahnesi'nde 22 Aralık'ta Twitburç Zeynep Turan'ı ağırlarken, yeni yıl kutlaması Nükhet Duru ve Ayşe Arman ile 27 Aralık'ta renkler sahnesinde olacak

2019

Etiler Marmaris®

Ataşehir Water Garden AVM'de bulunan, İtalya'da A Design Award and Competition yarışmasında bronz ödül kazanan Etiler Marmaris concept şubesi, şık tasarımı ve zengin menüsü ile 24 saat paket servisi ve oturumlu hizmet veriyor.

2019'da da rahatlığı, samimiyeti ve şıklığı ile içinizi ısıtacak mekanımıza siz değerli misafirlerimizi bekliyoruz

Barbaros Mah. Kızıl Begonya Sok. Ziylan Watergarden İstanbul B Blok 1.Giriş No: 10 / 1-73 Ataşehir/İSTANBUL
Tel : 0216 504 71 71

SEVDİĞİM NE VARSA
EMAAR AVM'DE

ALIŞVERİŞ • YEMEK • EĞLENCE • AKVARYUM

ÇAMLICA

BOSS HUGO BOSS · Cartier · Galeries Lafayette · HARRY WINSTON · HERMÈS PARIS

HUQQA · PATEK PHILIPPE GENEVE · TOURBILLON BOUTIQUE · VAKKO · VAKKO BISTROT

EMAAR SQUARE MALL